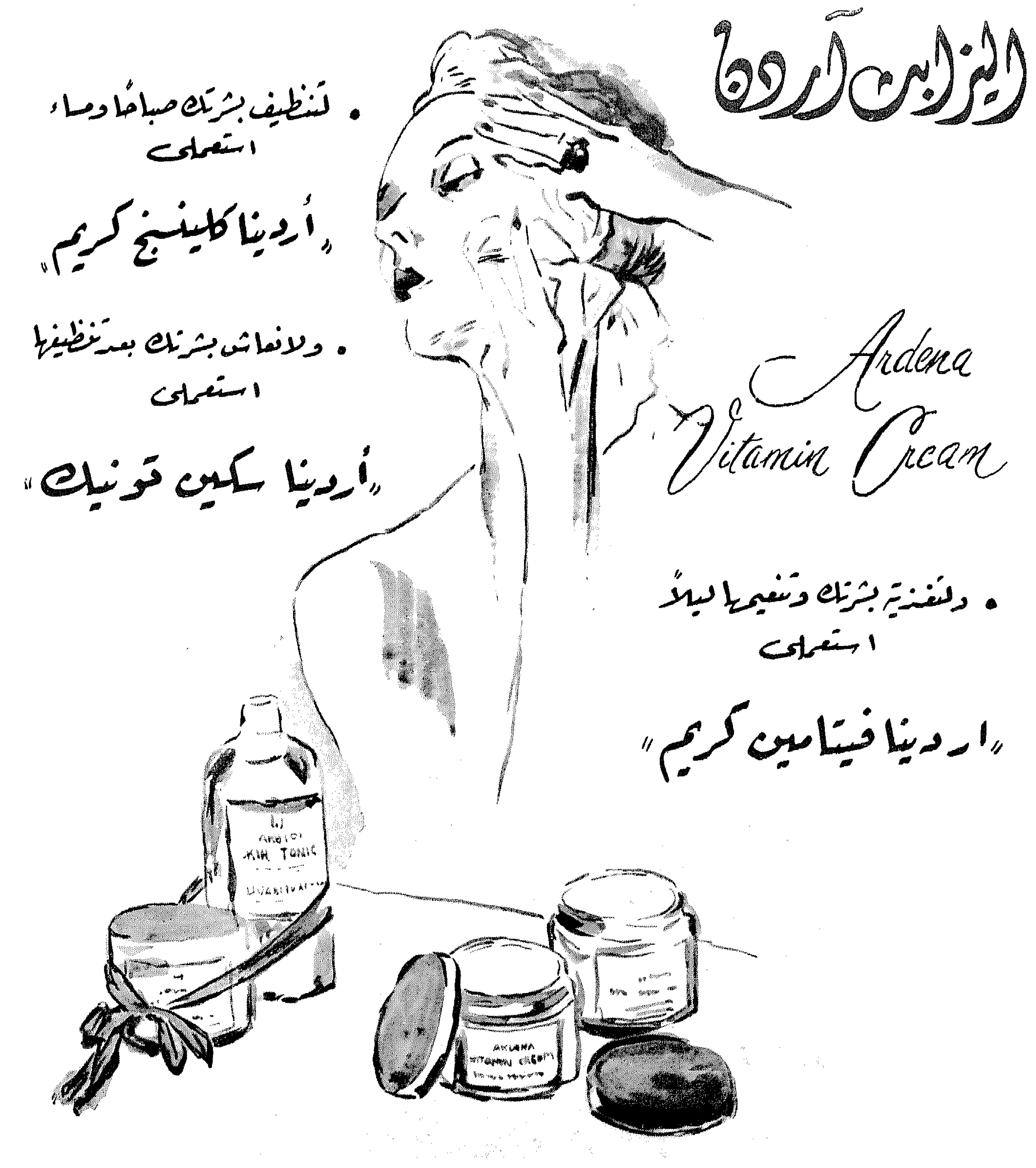


بنت النيل
اكتوبر ١٩٥١



ولاى استعلام اتصلى بمس كيس الخبيرة الاخصائية لمعامل اليزابث آردن طرف الوكلاء **سلماوى وشركاه ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١** التى يسرها أن تضع خبرتها فى خدمتك وأن ترشدك الى الالوان التى تناسبك وأفضل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن ·

تبــاع فى المحلات الآتية

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة :	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محلات هانو محل شالون (لار دى لاكوافير سوكرات وشركاه)	محلات شيكوريل محلات عمر افندى محلات شالون اجزاخانة نورتون محل سوكرات بارقيمرى ايرين	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جاتيس	اجزاخانة انترناسيونال
		ببور سعيد : محلات سيمون ارزت	بالمنصورة : مخازن أدوية الحرية	باسوان : (ماجيلا فرايس فوتو ستورز)



يتلقى قراء بنت النيل هذا العدد ، وزهرة شبابنا وشاباتنا يستقبلون عامهم الدراسي والبشر يملأ قلوبهم والامل يغمر نفوسهم . ونحن أيضا نستقبل شهر اكتوبر بنفس الروح ، فقد جعل اتحاد بنت النيل من رسالته تثقيف الناس بشتى الوسائل ومختلف السبل ، وقصر — الى اليوم — جهاده فى هذا السبيل على تعليم السيدات اللائى تجاوزن سن التعليم .

وهانحن أولاء نعود الى هذا الميدان الكريم أشد ثقة من قبل . وأكثر ايمانا بهذه الرسالة ، فقد نجحت مدارسنافى العام الماضى ، وأحس وجودها الالوف من بنى الوطن وبدأت بيوت كثيرة تحس النور عن طريقها ، لان العلم دخلها عن طريق ابنة أو زوجة أو أم تعلمت كيف تقرأ وتكتب ، وكيف تسوس على ضوء العلم مملكتها الصغيرة وعشها الجميل

نعم نحن أشد ثقة فى المستقبل ، وأكثر أملا فى النجاح والاستواء ، اذ بدأنا فى انشاء مدارس مماثلة لمدارسنا المعروفة في معظم مدن القطر المصرى ، توطئة للازدلاف الى أعماق الريف ، وقيادة حملة واسعة النطاق على الجهل وهو أس الفقر والمرض وركن كل نقيصة فى حياتنا الاجتماعية والاقتصادية والسياسية أيضا .

وغدا — وهذا الغد قريب — ستشهد مدارسنا حياتها الجديدة فى مدن بنها وطنطا ودمنهور والمنصورة وبنى سويف والفيوم والسويس والمحلة الكبرى وحلوان وبور سعيد .

ولست أرجو من المواطنات الواعيات الدارسات فى هذه المدن الا أن يعقدن الخواصر معنا على أداء الواجب الوطنى بتأييد خطتنا تأييدا عمليا ، وتقديم المساعدات لانجاح هذه المدارس ، فيضربن بذلك مثلا على نضج الحركة النسائية وفهمها لالتزاماتها العليا ، والقضاء بذلك على الامية بين النساء اللائى فاتهن سن التعليم .

ذلك جانب هام فى حركتنا يؤديه اتحاد بنت النيل وكله ثقة فى نسائه ، وأمل عميق فى مستقبل أيامه .



قالت الصحف ....

للدكتور ابراهيم عبده

تقف عين الانسان أحيانا على خبر فى صحيفة، فيشغله الخبر ويأخذ عليه نفسه ، وما أكثر الاخبار التى وقفت عليها عينى فى الشهر المنصرم ، وما أشد الاسى الذى تركته فى نفسى تلك الاخبار ٠٠٠

قالت مجلة أسبوعية ان احدى سيدات الضباط أرسلت اليها تعتب عليها ـ أى على الصحيفة ـ أنها حملت على استخدام الجنود فى شراء حاجات البيت من الاسواق ، وعجبت السيدة كيف تذهب الصحيفة هذا المذهب ولا تراعى مكانة زوجات الضباط اللائى ينبغى أن يترفعن عن السوق ويتأبين على شراء الحاجات ، ويفرضن سلطانهن على جنود الوطن من جميع الطبقات

ولا أريد أن أناقش فكرة استخدام الجنود فى بيوت الضباط، فتلك مسألة يحلها الوعى القومى ، ويحلها انخراط المتعلمين فى سلك الجيش ، وهذا وشيك الحدوث ، ولكننى أريد أن أسأل تلك السيدة، منذ متى كانت زوجة الضابط أفضل من زوجاتنا نحن المحامين والمهندسين والاطباء والقضاة وأساتذة الجامعات ؟

منذ أى عهد فى التاريخ وضعت زوجات الضباط طراطير فوق رءوسهن يتباهين بها على زوجات خاصة الناس ، ويفرضن من خلالها أوامر على الجند بشراء خضار من الاسواق ؟ بل كيف تسيغ هذه السيدة لنفسها ، أما كانت للضابط أو زوجا ، أن تظن أنها أفضل من زوج الجندى الذى تكلفه شراء الحاجات من السوق ؟

ليت زميلتنا الدكتورة درية شفيق تبحث عن هذه السيدة فتلحقها بمدارسها الخاصة بمكافحة الامية لتتعلم أن جنود الوطن خليقون باحترام الناس، وأن الشعب الذى يجل جنوده هو الشعب الذى لا ينكسر فى موقعة ولا يخسر حربا من الحروب ٠٠

* * *

ومن الاخبار التى هزت نفسى ، تلك التى تحدثنا عن آلاف الجنيهات التى تبرع بها مواطنون لفقراء فرنسا، فقد خيل الى أنها أخبار مثيرة جديرة بأن تملأ نفوسنا غبطة وسرورا ، فتلك علامة على أن مصر قد خلت من الفقر وسمت عن الحاجة وكبرت على السؤال ، وأصبح أهلها جميعا وبلا استثناء فى غير حاجة الى مال ؟ !

فاذا تبين أننى غير محق فى تفاؤلى ، أو انى من الجهالة بحيث أتخيل قومى غارقين فى الشهد والعسل حق لنا أن نعجب كيف يؤذن لقوم مكانهم احدى السرايات المعروفة بالخروج من مصر وبعثرة أموالها عند فقراء فرنسا ، وفى مصر ملايين من الفقراء والمعدمين ؟ !!

ألسنا على حق حين نحذر بعض أغنيائنا بأن ما يصنعونه اليوم قد يترك فى نفسية الشعب أثرا لا نعرف مدى خطره ؟ ٠٠

* * *

ومن أعجب ما قرأت، حديث أدلت به سيدة شغلت الرأى العام فى زواجها وطلاقها ، وجاءت الى شاطىء الاسكندرية وتحدثت الى مندوب احدى المجلات الاسبوعية ، وحملت على المودرنزم على حد قولها أو على الموضة كما نقول نحن أولاد البلد ؟ !

وعجبت لهذه السيدة كيف تحارب ما نسميه السفور ، وهى تأذن بصورتها الملونة على الغلاف كاشفة عن الكتفين ونراها فى سيارتها تذرع القاهرة فى الظهيرة سعيا وراء النوادى الرياضية، ونشاهد صورها فى أبهى الحلل وفى أجمل فساتين السهرة فى كل حفلة عامة ، ويقتضى هذا بالطبع اجراء ألوان التواليت الدقيقة ، وما نظن هذا كله عملا يخاصم المودرنزم ، وما نحسب سيدتنا الجميلة الرشيقة قد نسيت شاعرنا الذى قال :

(يا أيها الرجل المعلم غيره ٠٠٠٠) وعليها أن تكمل بيت الشاعر الحصيف؟

* * *

وبقيت حكاية غريبة تتحدث عنها الصحف كل يوم ، تلك حكاية بوليس الاداب، الذى استبد بالناس فمضى وراء الرجال والسيدات يحصى عليهم الابتسامة والاشارة ، ويقف الحرة فى الطريق ، ويعترض الكريم فى أى مكان ، ويتهم الاولى بأشياء وأشياء، ويتهم الثانى بأقبح الاتهامات ، فقد أصبحت الاداب العامة مشاعا لبوليس الاداب يتحكم فيها على هواه ، وكثيرا ما تخونه الفراسة ، ويسىء الى الكرامات

ولست أكره الحزم والشدة مع من خلا من المروءة من هؤلاء الشبان الرقعاء ، ولكننى أحب أن يزن المسئولون الامور بميزان دقيق ، فان اتهام البرىء قد يخلق له مشاكل يعز عليه اصلاحها ، ومن الحق على بوليس الاداب أن يحسن اختيار صيده بعد أن يطمئن الى كل الظروف والملابسات

فكرة عبقرية

> « يوجد حرفتان أود أن تتوجه نحوهما تربية البنات عندنا : الاولى صناعة تربية الاطفال وتعليمهم . هذه الصنعة هى أحسن ما يمكن أن تتخذها امرأة تريد أن تكسب عيشها لانها صنعة محترمة شيقة والمرأة أشد استعدادا لها من الرجل وادرى منه بطرق استمالتهم واكتساب محبتهم . وبلادنا أشد البلاد حاجة الى نساء يعرفن هذه الصناعة فانه لا يكاد يوجد عندنا امرأة يوثق بها فى تربية الاولاد . والعائلات المـ...ية فى احتياج الى عدد وافر من مربيات الاطفال حتى تستغنى بهن عن المربيات الاجانب والحرفة الثانية هى صناعة الطب ... »
>
> قاسم أمين

هناك فى مصر القديمة فى مكان هادىء يخفت فيه ضجيج القاهرة تقوم بناية أنيقة هى دليل مادى على عبقرية المرأة ومساهمتها الفعالة فى حياتنا الاجتماعية انها مدرسة التمريض التى أنشأتها جمعية المرأة الجديدة تحت رعاية حضرة صاحبة السمو الملكى الاميرة فائزة.

لقد قالوا لى أنها قطعة من الجنة ، وأقسموا أنها فكرة جديدة علينا وأخيرا دعونى لارى بنفسى ما هناك لانهم لم يستطيعوا أن يصفوا لى كل شىء فهل ياترى سيستطيع قلمى أن يصف لكم روعة ما شاهدت ؟! انه هدوء لا يعدله سكون الليل

ولكن لم يعكر هذا الهدوء سوى وقع خطواتى وأنا أسير بصحبة المشرفة على المدرسة . وهناك فى حجرة للدراسة جلست بعض فتياتنا من الحاصلات على الشهادة الابتدائية يتلقين الدروس الاولى فى فن التمريض وهؤلاء سيبقين فى هذا المكان ثلاث سنوات كاملة يخرجن بعدها وقد حذقن كل شىء من مؤاساة جراح الى مداواة مرضى .

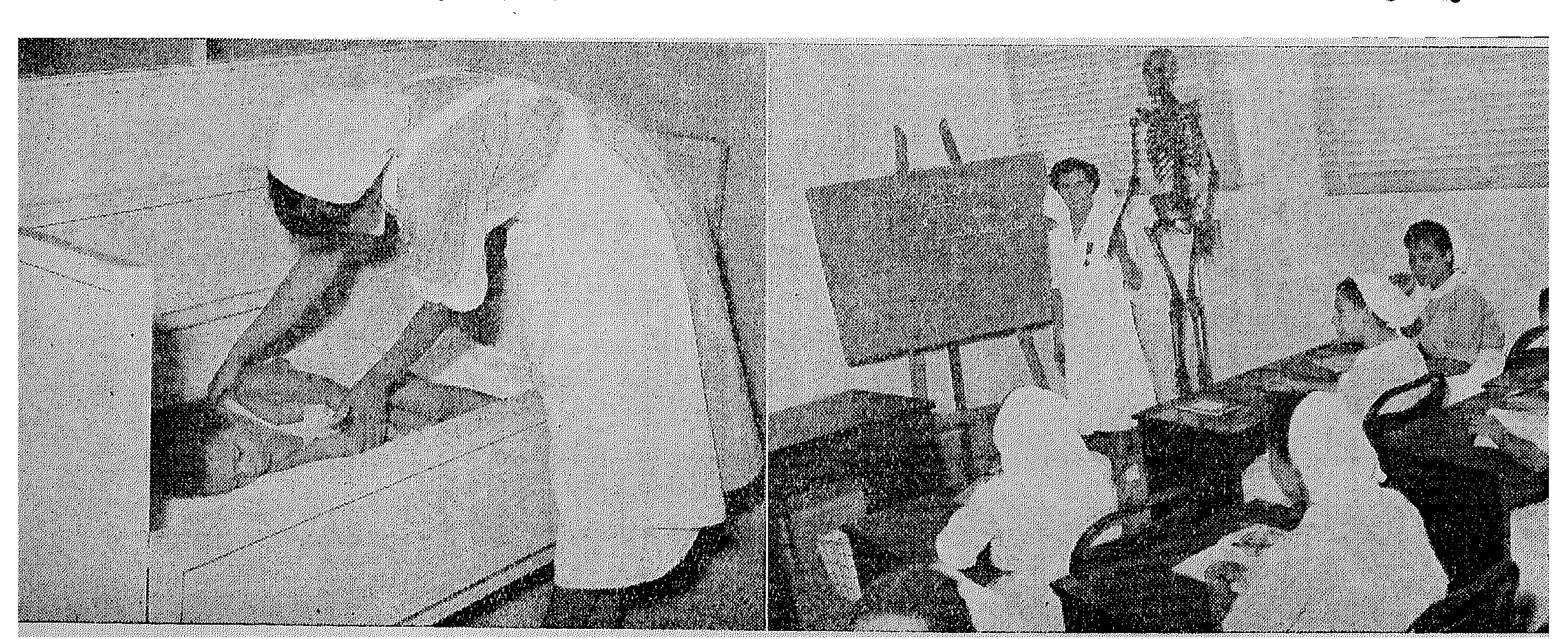
وقد حسبت أن هذا هو كل شىء ولكنهم قالوا لى ان هناك قسما آخر تستطيع أن تلحق به أى فتاة ذلك هو قسم تربية الاطفال ، وهناك ستنمى عاطفة الامومة عند الفتاة ، وسترعى أطفالا هم اخوانها فى وطنها ، وسيعلمونها كيف تهتم

فتحى

البقية ص ٤٣



من الضرورى لرعاية صحة الطفل ، المواظبة على وزن الطفل فى فترات معينة لقياس صحته



الدرس الاول فى فن التمريض

انها تشرف بنفسها على نوم الطفل نوما صحيا هادئا ورعايته حتى ينام نوما عميقا

سيدة



السيدة ليزا ميلاد

- عضو مجلس ادارة اتحاد بنت النيل
- سيدة لها ماض فى الحركة الوطنية
- قبض عليها فى أثناء الانتخابات التى أجراها صدقى باشا عام ١٩٣٢ لمناصرتها للوفد
- خرجت فى مظاهرة فى الساعة الثالثة صباحا بعد الافراج عنها .
- اشتركت فى المظاهرة النسائية التى قامت بها الدكتورة درية شفيق من قاعة ايورت الىدارالبرلمان
- صريحة فى آرائها الى أبعد الحدود ، متطرفة فى معتقداتها الوطنية .
- ربة بيت ممتازة ولديها مكتبة تحتوى على كتب فى جميع العلوم

المرأة المسلمة فى القانون المصرى

للاستاذة زينب لبيب

ان حقوق المرأة المسلمة ، هى المثل الاعلى لحقوق النساء فى كافة أنحاء العالم، فهى تتمتع بأهلية كاملة ، مثلها مثل الرجل تماما ، فلها أن تتعاقد ، ولها أن تهب ، ولها أن توصى مادامت قد بلغت سن الرشد القانونى الذى يخول لها شتى التصرفات القانونية أسوة بالرجل . كما أن لها أن تنزل الى ميدان التجارة فتتاجر بأموالها وتستثمرها كيفماشاءت، ولهذا فأهليتها كاملة ، لا فرق بينها وبين الرجال

واذا ما تزوجت المرأة ، كانت ذمتها المالية مستقلة تمام الاستقلال عن ذمة الزوج ، وليس من حقه أن يتدخل فى شئونها المالية ، بل ذهب المشرع الى أبعد من هذا ، فجعل لها الحرية المطلقة فى أن توكل من تشاء نيابة عنها .. أى أن لها أن توكل رجلا غير زوجهاليدير أموالها نيابة عنها ، وهذا منتهى التسامح من المشرع ، ليثبت أن ذمة المرأة مستقلة تمام الاستقلال عن ذمة الرجل .

مثل هذا النظام الواضح المستقل ... النموذجى ، لا نظير له فى التشريعات الاخرى ، فالمرأة ما زالت فى أغلب القوانين الاجنبية ناقصة الاهلية ، وللزوج عليها رقابة مالية ..

وما زالت أيضا فى بعض القوانين الاخرى ممنوعة من الاتجار الا باذن زوجها . ولهذا كثيرا ما نجد المرأة الاجنبية تحسد المرأة المسلمة على مكانتها هذه ..

والشريعة الاسلامية ، وهى مصدر من مصادر القانون فى مصر ، كرمت المرأة ، ووضعت قواعد وأصولا لحمايتها ، فالمرأة فى الاسلام ترتفع الى مكانة زوجها بعقد الزواج ، وعليه أن يحميها ويحترمها وينفق عليها ، بل عليه أعداد الخدم لها فلم يقض الشرع بأن تكون المرأة خادمة فى بيت الرجل .. بل جعل منها سيدة لها احترامها .

ويقضى الاسلام كذلكعلى الزوج بوجوب احضارمرضع لطفله اذا كان فى مقدوره ذلك ... فليس من واجب المرأة ارضاع طفلها اذا كان الزوج فى حالة يسار .

وقضتالشريعة الاسلامية بألا يهين الرجل زوجته ، وأن يرفع من شأنها ، ويستشيرها ويتبادل واياها المودة والرحمة .

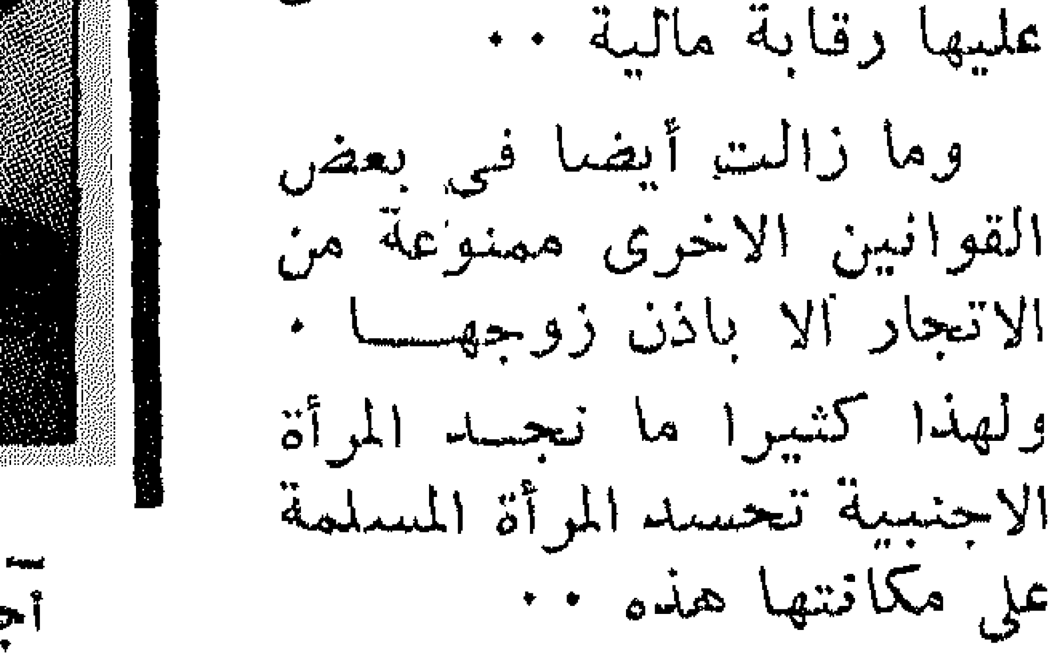
والاسلام ليس معناه الحرمان .. فلم يحرم المرأة من متعة الخروج ، وانما أمرها بالاحتشام ، ولذلك أعطاها حرية الاتجار وحرية الكلام ... وكانت المرأة المسلمة فى عصر النبى عليه السلام ، تجاهد فى سبيل الله مع المسلمين ، والتاريخ زاخر بأسماء سيدات رفعن رأس الاسلام عاليا .

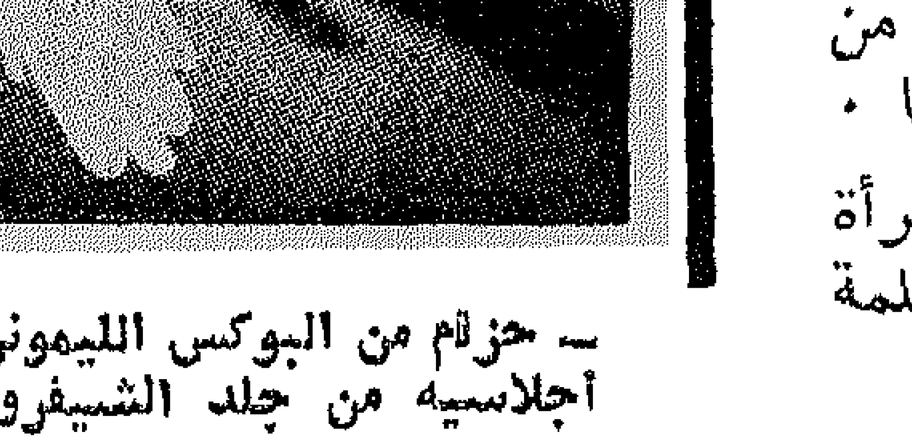
كذلك فيما يختص بالاطفال فى حالة طلاق الابوين ، نصت الشريعة على أن يسلم الولد لابيه فى سن السابعة أو التاسعة أما البنت فتسلم فى الثانية عشرة ..

وقد أكرم القانون الفتاة فجعلها تستمر فى حضانة أمها مدة أطول ، لانها تكون فى حاجة الى خدمة النساء .

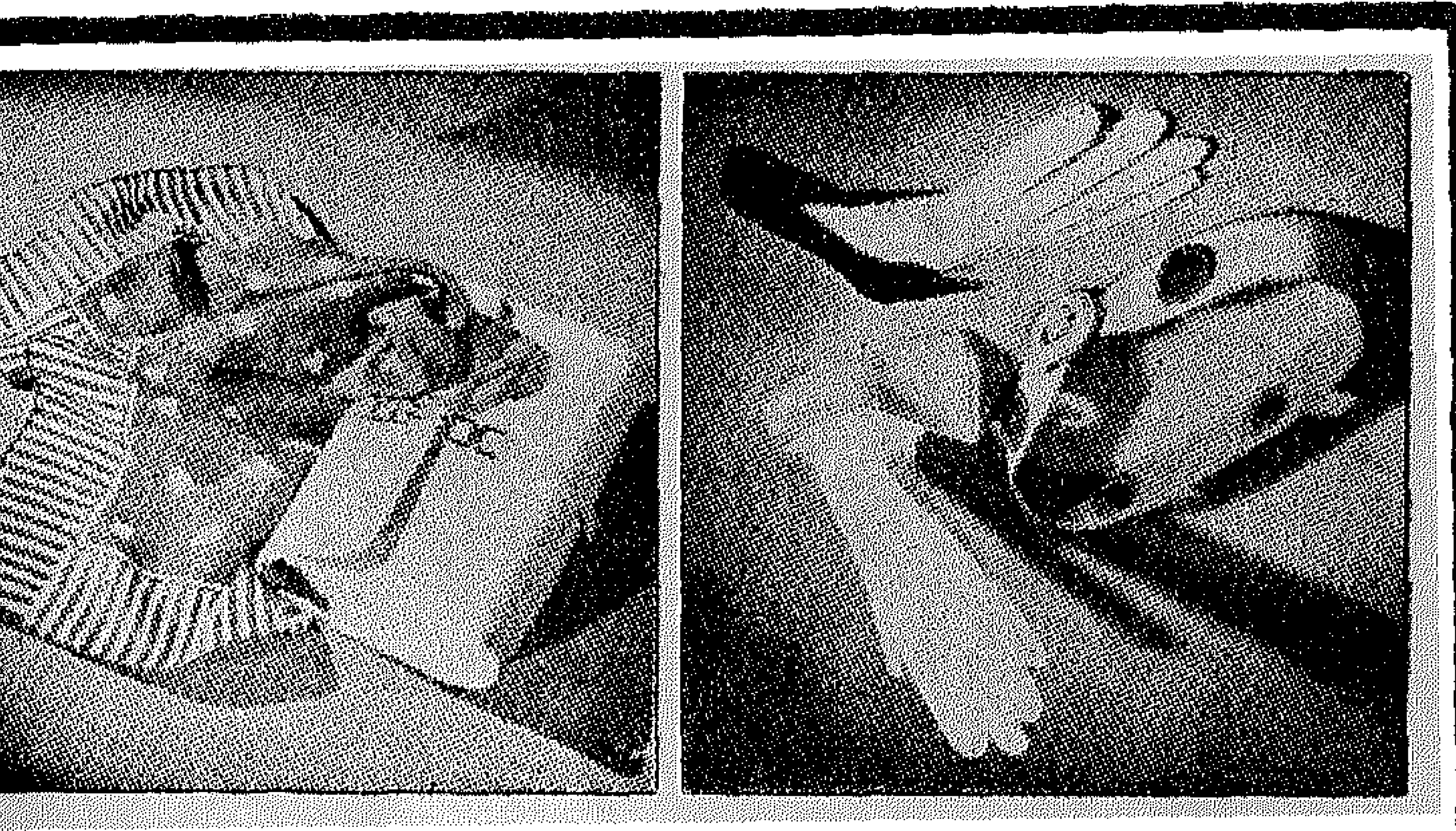
وفى التشريعات الجنائية المطبقة الان فى مصر ، راعى المشرع طبيعة المرأة فعاملها برفق .. وليس معنى ذلك أن هناك قانونا خاصا يطبق على النساء دون الرجال ، فالقوانين الجنائية فى مصر قوانين اقليمية ، تنطبق على جميع سكان البلاد ، وانما أعنى أن المشرع عند وضع القوانين واللوائح المنفذة

البقية ص ١١



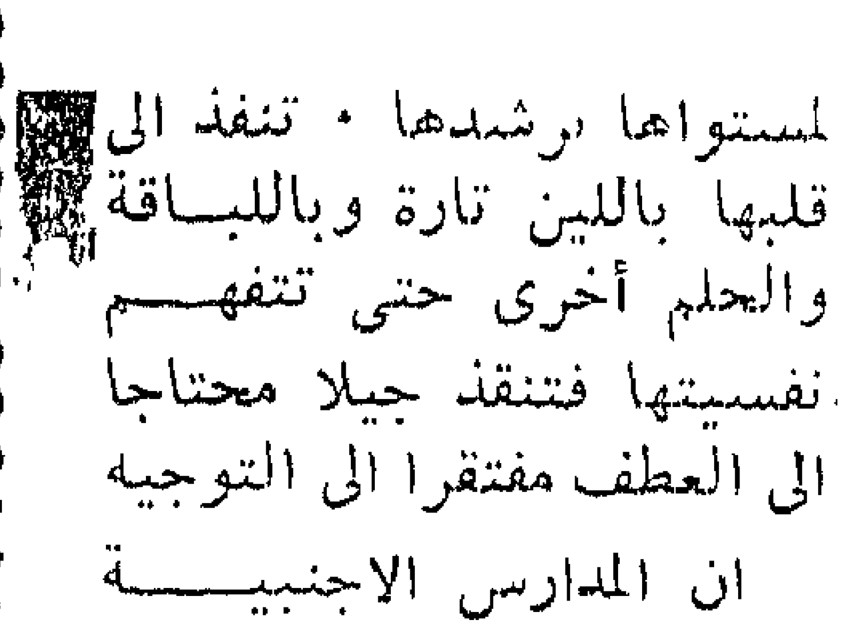


ـ حزام من البوكس الليمونى وقفاز أجلاسيه من جلد الشيفرو



ـ حقيبة يد من الجلد الرخم ومنديل مربع من الشانتونج

حيرة أم ...



سألتني صديقة لها بنت هي كل أملها في الحياة تستشيرني أتعلمها بالمدارس المصرية أم بالمدارس الاجنبية

فارتسمت علامات الحيرة على وجهي وقلت لها مع انني أقدس كل ما هو مصري وأفخر بمصريتي الا أنني يجب أن أصرح بعيوب المدارس المصرية فنحن في دور اصلاح وتطلع الى الكمال . المدارس المصرية يا صديقتي تفتقر الى اصلاح كبير .

ففي المدارس الاجنبية تتعلم الفتاة بجانب الدروس علم الحياة علم الاجتماع .

تتعلم كيف تأكل ، كيف ترتدي ملابسها ببساطة وأناقة ، كيف تستقبل ضيوفها كيف ترتب بيتا وتعامل أخا أو زوجا ، هناك دروس (الاتيكيت) ، هناك في المدارس الاجنبية يخلقون منها شخصية قوية لا كمدارسنا المصرية يقبرون شخصية الطالبة وتكون نتيجة الكبت واستحالة ابداء آرائها ثورة وانفجارا لا يؤمن جانبهما . بها مدرسات يعرفن كيف يعاملن الطالبة كأنها أخت صغيرة ولهن من الثقافة الممتازة ما يستطعن أن يوجهن بها جيلا موكلا اليهن .

أما المدارس المصرية فللاسف الشديد نرى الكثير من المدرسات يحشو عقول الطالبات حشوا وليس لهن من الحرية في أن يوجهن كما شئن وكما شاءت لبعضهن ثقافتهن الممتازة . بل ان بين الناظرات من لا تقرأ الصحيفة اليومية ولا تفرق بين الجامعة والكلية وبالتالي لا تدري من أمور الحياة شيئا الا درجة تسعى اليها سعيا وترقية تتحايل على نيلها بكل ما أوتيت من وسائل .

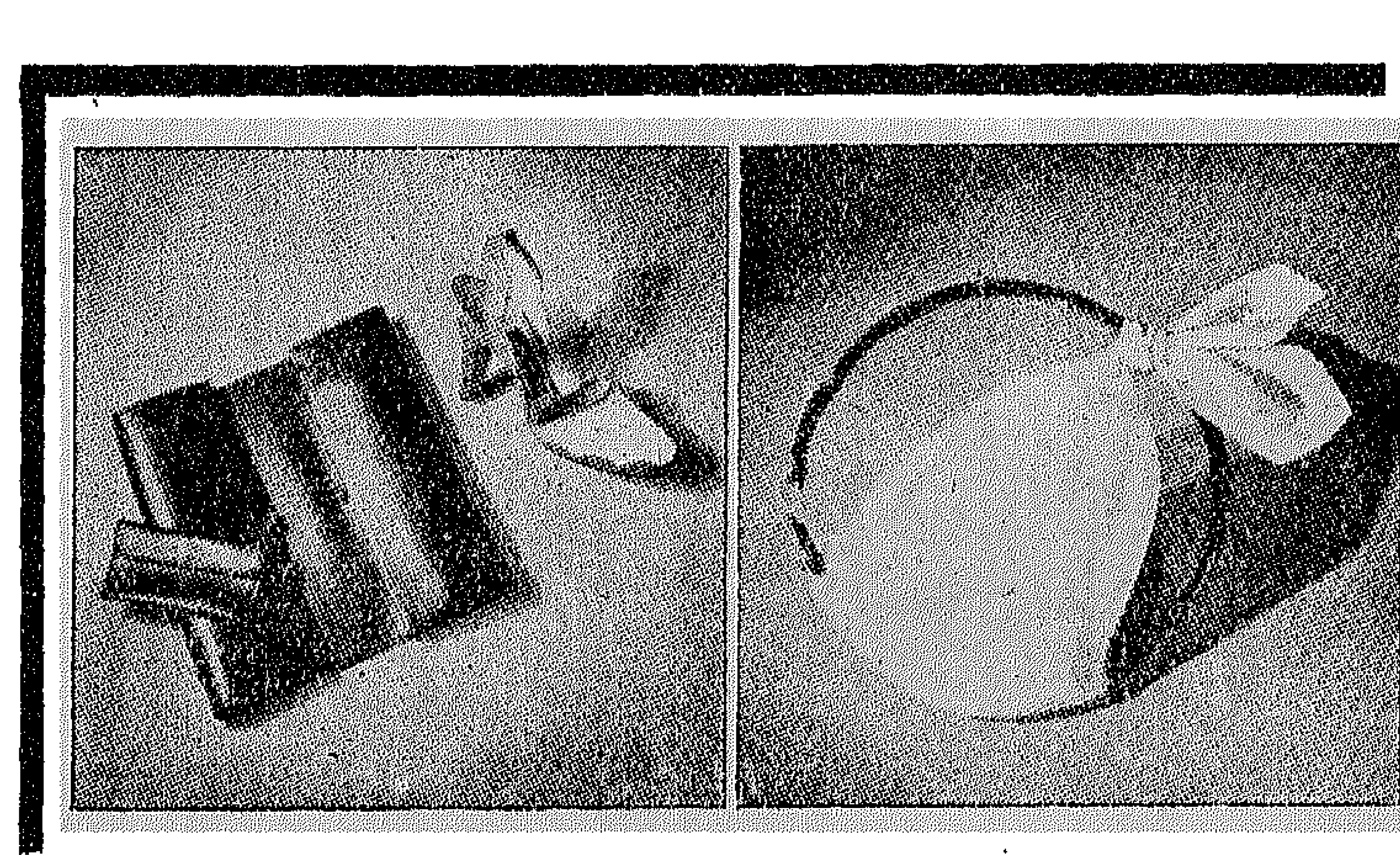
ان الرابطة بين الطالبة والمدرسة معدومة تماما فكيف نطمع في خلق جيل ممتاز راق ان لم نهيىء له كل هذه الاسباب ...

ان المدرسة هي المنزل الاعلى للطالبة فيجب أن تنزل لمستواها ترشدها . تنفذ الى قلبها باللين تارة وباللباقة والحلم أخرى حتى تتفهم نفسيتها فتنقذ جيلا محتاجا الى العطف مفتقرا الى التوجيه

ان المدارس الاجنبية تستحوذ على النخبة من بناتنا الغنيات منهن، انها تطالبهن بجشع وتستولى على مالهن بنهم ، وأولياء الامور في عذر اذا لبوا النداء لان المدارس الاجنبية غنية بوسائلها وطرقها فلعل أستاذي معالي طه حسين باشا يضيف حسنة الى حسناته فينشيء مدرسة أو أكثر خاصة تنتخب لها فئة من المدرسات الممتازات ، وناظرات من المشهود لهن في وزارة المعارف وهن معروفات

ولست من أنصار التفرقة بين الطبقات ولكن لنحفظ أموالنا ونكسب مالا لا بد ذاهب لغيرنا . ولننشيء بناتنا على حب مصر ونعلمهن معنى القومية فنظفر بجيل مصري حقا ممتاز علما وثقافة مصري جنسا وثقافة وفهما للحياة الاجتماعية . وتوجيها وآمالا .

روحية القليني



ـ حقيبة ذات مقبض مصنوع من البامبو وجيب من التيل الابيض

ـ حقيبة يد من جلد البوكس وحذاء تواليت مبتكر أبيض وأحمر

قصة العدد
صفحة ٣٨

قصة تعالج مشكلة اجتماعية شائعة . ان بنت النيل ترجو أن تساهم كل قارئة في أن تدلي برأيها في حل هذه المشكلة . سننشر الآراء في العدد القادم

رجل



محمود ابو الفتح

• في الطليعة من صحفيي مصر اشتغل بالصحافة كل حياته وأنتج فيها ، وآخر ماصنعه لها جريدة المصري احدى كبريات الصحف المصرية

• كان الصحفي الوحيد في الشرق الادنى الذي طار في منطاد زبلن منذ عشرين عاما ، وكتب في ذلك فصولا وأنشأ كتابا وكانت رحلته الصحفية تلك أول مدارج مجده الصحفي

• عضو في مجلس الشيوخ ، ومكانته في العالم الغربي وخاصة أمريكا مكانة يحسده عليها وزراء ويرجوها أعلام في كل مكان

• مقل في كتابته ، ولكنه حين يعرض لموضوع عام اهتمت جميع السلطات ، ولا ينسى المصريون أن كان لمقالاته منذ سنتين أثر في تأليف الوزارة الائتلافية برياسة حسين سري باشا ، اذ دعا الى وحدة البلاد وقد كان .. ولو لفترة قصيرة

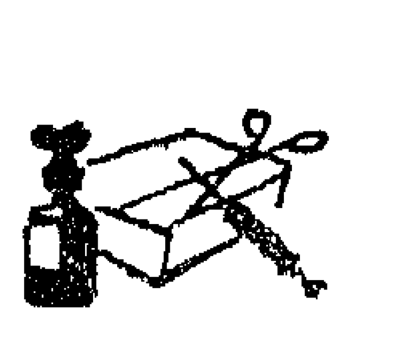
• يعتبر من كبار رجال المال في مصر ، ويعتبره صحفيو أمريكا من خيرة رجال الصحافة العالمية

• لم يتزوج فقد وهب كل نشاطه لوطنه وصحيفته

١٢ نقطة للسعادة

هل تريدين أن تعيشى سعيدة ؟ اتبعى اذن هذه النصائح التى نقدمها اليك . انهـا فى غاية من الاهمية ولا يمكننا الاستغناء عنها .

١ – ان كنت مريضة فلا تحاولى علاج نفسك بنفسك . ان الطب هنا ليقدم لك العلاج المنـاسب . ليكن لاسرتك طبيب يعرفك جيدا ويعرف أسرتك ليتولى علاجك .



٢ – لا تخجلى من العناية بجسمك والاهتمام بسلامته ان أردت أن تعيشى طويلا . لا تهملى أى نقص مهما كان صغيرا . عالجى الداء قبل أن يستفحل فيصعب دواؤه .

٣ – أطيعى أوامر طبيبك . لا تخفى عنه شيئا . وان اشار عليك باجراء عملية جراحية فلا ترفضى الاصغاء له . انه يريد خيرك لا ضررك . وانه معك وليس عليك .



٤ – احتفظى بهدوئك . فان أصبحت سريعة الغضب من أية هفوة بسيطة . وان كنت لا تنامين كما يجب فعليـك باستشارة طبيبك قبل أن يفوت الاوان .

٥ – هل تسقطين على الارض . هل تتعلق ملابسك ؟ هل تصطدمين ؟ وهل تكسرين عفوا الاوانى التى تحملينها . ان ذلك لدليل على التعب . راقبى نفسك . خففى من سرعـة حركاتك يعود اليك صفاؤك .



٦ – ان جسمك عبارة عن آلة يجب صيانتها . ان غدتك الدرقية قد تؤثر فى صحتك . كذلك المبايض والكبد . راقبى هذا كله وحافظى على قلبك فانه أثمن أعضاء جسمك كله .

٧ – أنت كثيرة الهموم . ومن منا لا هموم له ؟ ان كانت صحتك حسنة وان كانت أعصابك مرتاحة وان كنت تنامين ملء جفنيك فانك تتحملين هذه الهموم بسهولة . لان الصحة تؤثر فى الطباع .



٨ – ان المجهود الذى يستطيع أن يقوم به قلبك محدود فلا تحاولى أن تحمليه أكثر مما يحتمل . ان صعود السلم بسرعة والمجهود الكبير يؤذيانه ، كذلك تتعبه الانفعالات العاطفية القوية .



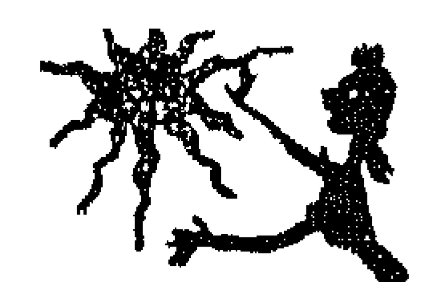
٩ – ان التمرينـات الرياضية مفيدة للصحة ان مارستها باعتدال . ولكن يجب أن تعلمى أن المغالاة فيهـا تقلبها الى العكس تماما خاصة ان كنت قد جاوزت الثلاثين

١٠ – ان أهم مبدأ من مبادىء السعادة هـو أن يختار الانسان المهنة أو الوظيفة التى يحبهـا . فليس هناك أصعب على النفس أن يضطر الانسان الى أن يعمل عملا لا يحبه

فان ذلك يؤثر فى روحه المعنوية ·

١١ ـ أنظرى الى الحياة نظرة تفاؤل · لا تيأسى لان غيرك قد نجح فى الحياة أكثر منك · لا تفقدى عزيمتك وصحتك حزنا على سوء حظك · قولى فى نفسك انك مسئولة بعض الشىء عن الاخفاق الذى تعانينه ·





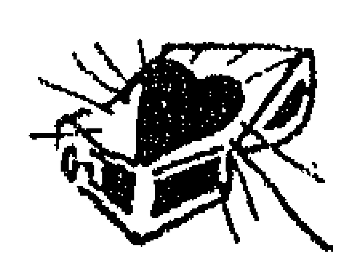
١٢ ـ لا تكونى اجتماعية أكثر من اللازم ولا تكونى متوحشة لا تحبين الاجتماعات · كونى بين بين وزعى وقتك بالعدل والقسطاس بين عملك وأسرتك وأصدقائك· تحاشى الافراط فى كل شىء ان أردت السعادة البحتة ·





وأخيرا خذى اجازة سنوية تقتضينها فى الراحة التامة· فان كنت من اللواتى يتحركن كثيرا أثناء السنة فلابد لك من الراحة · وان كنت لا تمارسين آية رياضة امشى · ان كنت تخرجين كثيرا امكثى فى المنزل واقرئى · وان كنت من اللواتى يمكثن طول الوقت فى المنزل · أخرجى · ان الحياة الرتيبة تؤذى الصحة والاعصاب فابتعدى عنها ·











(تسمعون الان أغنية من تأليف عزيز آباشه باظا)

وبالطع ليست هناك غلطة مطبعية .. ولكنها نفس العبارة التى قالتها السيدة صفية المهندس حين وقفت لاول مرة أمام الميكروفون لتقدم أغنية من تأليف **عزيز اباظه باشا** والسيدة صفية المهندس هى من أولى المذيعات اللائى قابلن العاصفة التى يقابل بها الرجل المرأة عند بدء عملها فى أى ميدان من ميادين الحياة . وكثيرا ماكان يدور هذا الحوار بينها وبين بعض المتحدثين حين كانوا يرونها لاول مرة:

ـ حضرتك تبقى مين ؟؟ !

ـ أنا المذيعة الل حقدمك للمستمعين

ـ لا يمكن أن أقبل أن تقدمنى للمستمعين امرأة

ـ ليس هذا ذنبى وأنا لم أخترك بالذات لأقدمك الى الجمهور .. ولكن الظروف وحدها هى التى جعلت حديثك فى فترة عملى ..

وبعد أن يدور الحوار على هذا النحو يتكرم المتحدث وينظر اليها من أسفل الى أعلى وبالعكس عدة مرات والامتعاض باد على وجهه ثم يقول لها بطريقة تهكمية :

ـ حسنا ... أرجو بعد أن تقدمينى للمستمعين أن تتكرمى بمغادرة الاستديو حتى أنتهى من حديثى .

وتخرج صفية والدموع تكاد تجرى على خديها أسفا على تلك العقليات التى أغلقتها الرجعية .

وهكذا كان أكثر الرجال لا يستسيغون أن تقدمهم امرأة بل وصلوا الى حد أن بعضهم اعتبر وجود المرأة فى الاذاعة (رجسا من عمل الشيطان !) ومرت الايام فى كفاح مع أهل التزمت واستطاعت صفية المهندس أن تجعل أقدام المرأة راسخة فى ميدان جديد من ميادين الحياة وأثبتت أنه لابد من صوت المرأة عند تقديم البرامج ليكون فيه بعض العزاء للمستمعين وتخفيفا عنهم من بعض البرامج أو بعض الاحاديث !!

البقية ص ٤١



النظافة من أهم اعمالها بالمنزل



هنا القاهرة



تشرف بنفسها على اعداد المائدة



لم تنس انوثتها

ماما شارو) تخيط زر (بابا شارو)

رسالة الشهر

عزيزتى بنت النيل

... لقد كنت فى بادىء الامر طفلة تسبح فى بحار من الاحلام السعيدة .. وكنت أهفو الى تحقيق الامانى العذبة عندما تلفت حولى لاجد نفسى ابنة لرجل تحوطه فظاظة القلب . وأم هى حقا من أكرم الاسر وأعرقها الا أنها اكتسبت بفضل عشرتها الطويلة لوالدى كثيرا من صفاته . ولا أنكر أنهما قاما بتربيتنا أنا واخوتى على أكمل وجه ولكنهما ربطاذلك بعادات الصعيد وتقاليده البالية التى تجعل من الفتاة تمثالا ليست له ارادة ، وكافحنا طويلا فى سبيل اخراجهما من تلك الظلمات دون جدوى . وابتدأنا حياة الكفاح من طهى الطعام وصنع الخبز وغسل الملابس وكيها . وحرم علينا مغادرة المنزل ومقابلة الاقرباء وقراءة كتب الادب والمجلات ولما كنا بطبعنا ميالات الى المطالعة فقد عملنا على شراء ما نبتغيه خفية ولكن حدث فى العام الماضى أن اكتشف أخونا الاكبر سرنا وسرعان ما كانت كتبنا ومجلاتنا وقودا تلتهمه النيران ... هل يصدق أى فرد فى العالم أن المدنية التى عمت وملأت الدنيا بنورها أشاحت بوجهها عنا ؟ .. وهل سمعتم بوالد جعل حياة بناته نموذجا حيا لكتاب شقاء نحن نفتح صفحاته فى كل يوم ويغرقنا بيأسه ... ان الكوارث التى مرت علينا تفعل فى أعماقنا الافاعيل ..

وأخيرا حل الفصل الاخير من المأساة بتفضيل شقيقة أصغر منا واعفائها من أشغال المنزل الشاقة مكافأة لها على نقل أخبارنا اليهما .. ولما طالبت والدى بالمساواة ثار فى وجهى وضاعفا ارهاقنا

اننا فى حيرة من أمرنا وحياتنا آلام ... واليوم عولت على أن أطرح مأساتنا على القراء عسى أن يجدو لنا حلا .. ولن نفقد الامل

البائسة الحزينة — ع

المرأة المسلمة

بقية المنشور على ص ٦

لها ، راعى المرأة بشىء من الرفق ، احتراما لها ، واكراما لشأنها ..

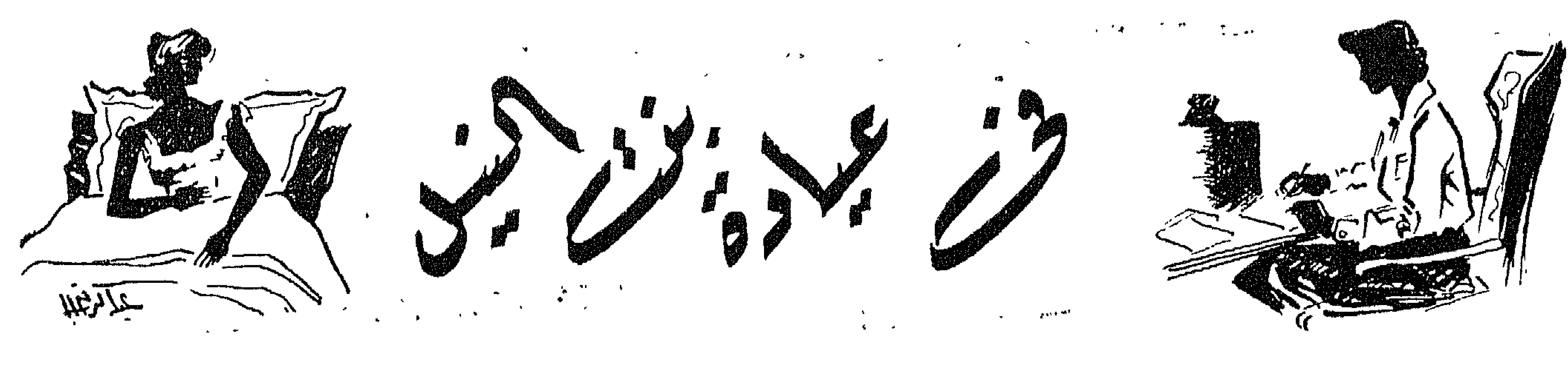
ففى سن الرشد ، راعى أن تكون السن الخاصة بالمرأة أزيد بقليل على السن الخاصة بالرجل ، وذلك حتى يعطيها فرصة ، تكون فيها قد أدركت الحياة حق قدرها ، فتستطيع أن تؤدى أعمالها بنجاح .

والمرأة لا تنفذ عقوبة الاشغال الشاقة فى الليمانات المعدة لذلك فى مصر ، حيث يقوم الرجال بقطع الاحجار ونقلها من مكان الى آخر .. فهذه العقوبة لا تناسب بنية المرأة وقوة احتمالها ، ولذلك تقضى المرأة عقوبة الاشغال الشاقة داخل السجون ، حيث تكلف بغسل الملابس وكيها .

كما ان للسجينة الحامل معاملة خاصة الى أن تضع حملها .

واذا كانت لوائح السجون تكبل المساجين الرجال بالحديد ، فان المرأة معفاة قانونا من هذا القيد .

هذه عجالة خاطفة عن مركز المرأة المصرية فى القوانين المدنية والجنائية ولوائح السجون والشريعة الاسلامية الغراء .



الحول

للدكتور علي مرتضى
مدرس الرمد بقصر العيني

يعتقد كثير من الناس ان من الصعب علاج الحول وارجاع العين الى وضعهـا الطبيعي ومن هنا نشأ اهمال الاباء فى معالجة أبنائهم عند بدء ظهور الحول فى سنوات الطفولة المبكرة

أسباب الحول

ويتسبب الحول عـن شيئين اما شلل فى أعصاب عضلات العين واما ضعف احدى هذه العضلات والاخير هو الاكثر شيوعا وينتج عن ذلك اما حول أنسى حينمـا يتغير موضع العين الى الداخل بجوار الانف أو حول وحشى حينما يتغير موضع العين الى الخارج

علاج الحول

ويجب علاج الحول فى سن مبكرة والا نتج عـن الاهمال :

أولا ـ ضعف فى ابصار العين التى بها حول وهـذا قد يؤثر على مستقبل الطفل من حيث الالتحاق بالمدارس أو الوظائف

ثانيا ـ تكون عقد نفسية عند الطفل لشعوره بأنـه غير طبيعي وأنه أحول وربما كان ذلك سببا من أسباب فشله فى الحياة : وينقسم العلاج ثلاثة أقسام :

أولا ـ الاطفـال دون الرابعة وعلاجهم بسـيط ويشتمل على وضع مرهـم (الاتروبين) بنسبة ١ ٠/٠ مرة يوميا للعينين وهذا المرهم يمنع العينين من رؤية الاشياء القريبة فتمتنـع العينان تبعا من اللف لناحية الانف ويمتنع الحول وهؤلاء لا يمكنهم لبس نظارة طبية لصغر سنهم

ثانيا ـ الاطفـال بين الرابعة والثـانية عشرة وهؤلاء يعالجون بعمل نظارة طبية ولبسها باستمرار مع استعمال مرهم الاتروبين أيضا بنفس النسبة السابقة للعين السليمة حتى لا تتمكن من رؤية الاشياء القريبـة وبذلك تعطى العين الضعيفة التى بها حول فرصة للابصار فتقوى حدة ابصارها وتقوى معه عضلاتها حتى تتغلب على الحول

ثالثا ـ اذا لم يفد هـذا العلاج فى بحر أربعة أشهر أو اذا كان المريض أكبر من اثنتى عشرة سنة فالعـلاج جراحى (أى يحتاج لعملية جراحية) ليست خطرة ولا يخشى على العين من عواقبها

وعلى ذلك أنصح الابـاء بالمبادرة بعـلاج فلذات أكبادهم وقت ظهور الحـول حيث ان العلاج المبكر أسهل وأضمن ألف مرة من العلاج بعد فوات الاوان فوق ما يسببه من ازدياد درجـة الحول وتقليل ابصار العين

تجميل الصدر

للدكتور حسنى السيد حجازى
اخصائى فى جراحة التجميل

كان الحديث عن التجميل والجمال فى القرن السـابع عشر من الامور الخارجة عن حدود اللياقة فى فرنسا ٠٠ ولقد عد كل جراح يقـوم باجراء عملية من عمليـات التجميل خارجا عن الكنيسة وأوصدت أمامه أبواب جامعة باريس التى كانت تتزعـم الحركة الثقافيـة فى أوروبا حينذاك مما أدى الى تأخـر هذا الفن عن الظهور زمنـا طويلا ٠ الا أنه بالرغـم من ذلك التضييق فقـد بلغت جراحة التجميل بعد الحربين العالميتين الماضيتين شـأوا كبيرا بعد أن أثبتت وجودها بجدارة فى عـلاج المشوهين والمشوهات وبعد أن اقتنـع رجال الدين بأن العلم يسير جنبا الى جنب مع الدين ٠٠ فالاول يصلح الاجسـام والنفوس والثانى يصـلح النفوس ٠

وانه لمن المفيد هنـا أن أذكر أن الطلاب والطالبات فى أعرق الجامعات الامريكية لا يمكنهم اللحاق بها الا بعد أن يصلحوا من عيوبهـم الجسمانية ولا غرو فقـديما قيل العقل السليم فى الجسم السليم ٠

ولقد شـاء المصلحون الامريكيون أن يتحللـوا من قيود التقاليد الباليـة وينشـدوا الحرية فى أكمل صورها دون أن يشـجعوا بذلك روح الاباحيـة التى ترزح تحت أعبائها الشعوب المكبوتة حريتها والظانة أنها منها براء ٠

هذه مقدمة يجب أن تسبق أى موضوع عن التجميل لان كل تيار فكرى حديث يجب أن يسبقه مثل هذه المقدمات لتكون بشيرا كالمياه الحمراء تنذر بارتفاع النيل أو العبير الشذى ينم عن ربيع الزهور

والصـدر عنصر هام من عناصر الانوثة الكاملة التى يجب أن تهتم به كل سـيدة تطمع فى ألا يشوب جمالهـا نقص أو يعتور أنوثتهـا نقصان ـ ولو كانت السيدة التى تنفق الكثير من مالهـا على شراء السوتيانات المبطنة وغيرها وعلى محاولة اخفـاء ما بها من عيب خلقى فى هذا الجزء من الجسم تعرف أن الجراحة الحديثة تمكنها من البلوغ الى ما تهدف اليه من تحسين وتجميل لما ترددت فى أن تستعين بها عـلى شفائها من احدى عقداتهـا النفسـية والاقتصادية وتستعيد بهذا ثقتهـا فى أنوثتها ونفسها ٠

اذا كنت يا سيدتى ذات صدر ضعيف أو مترهل أو ضخم الخ وان كنت تعرفين صديقة قد استئصل أحـد ثدييها بعد عملية جراحيـة لمرض ما وان كنت تنشدين

البقية ص ٤٥

عملية الاجهاض

للدكتور محمد شوقى عبد المنعم

كثيرا ما يلجأ البعض الى تفريغ الرحم باستعمال عقاقير وسموم مختلفة أو وصفات مؤذية قد تسمم الام قبل أن تؤدى للاجهاض . أو قد تلجأ بعض السيدات لادخال أدوات أو آلات مثل دبابيس الشعر أو مبسم الحقنة أو ادخال ماء وصابون أو جلسرين بالحقن داخل الرحم — ولا أقول عود الملوخية أو قطعة حطب — أو قلم رصاص — الامر الذى يؤدى الى تعفنات أوتسممات شديدة لا أرانى فى حاجة الى التحذير من عاقبتها .

وقد يبرر البعض طلب الاجهاض متعللين بأسباب صحية — من ضعف — الى تكرار الولادات — ولو أنه مع العلاجات الحديثة كادت تنقرض الاسباب التى تحتم الاجهاض — فقد تكون عملية الاجهاض نفسها أكثر خطرا وضررا مما لو ترك الحمل لطبيعته وانتهى بالوضع خصوصا لو كان القائمون بعملية الاجهاض — كما هو الحال — ليسوا من الخبرة والاتقان لعملهم بدرجة كبيرة أو كانت العملية تجرى طى الخفاء بدون استعدادات كافية — أو بدون بنج خوفا من حوادثه .

وقد يتمسح البعض بالشرف والمحافظة عليه كأن تكون الحامل مطلقة — أو غير متزوجة — مع ان الشرع والقانون لا يسمحان بأن نتستر على جريمة باتيان جريمة أخرى اذ أن عملية الاجهاض ليست دائما مأمونة العواقب ما لم تعمل قبل حلول ميعاد العادة الشهرية الثانية وأن يقوم بعملها طبيب مختص فى مكان يراه مستعدا لكل طارىء وأخطار العملية وبعد شهرين تزداد خطورة العملية تبعا لازدياد نمو الحمل .

حتى مع اتباع كل الاحتياطات الممكنة لا يكون الاجهاض دائما مأمون العاقبة ولعلنا نقدر ذلك لو علمنا نتيجة عملية تفسر لنا صدق هذا القول لو علمنا أنه فى روسيا سنة ١٩١٩ أبيح الاجهاض تلافيا للاخطار الناتجة من سرية العملية وعدم قانونيتها حتى يتولى الاكفاء عملها فى المستشفيات علنا طبقا للاصول الطبية السليمة — ثم اضطرت روسيا نفسها سنة ١٩٣٦ لاصدار قانون يحرم هذه العملية بعد ما نتج من أضرارها الجسمية فيمن أجريت لهم من بينها الالتهابات المختلفة الانواع فى المبايض والرحم والتسمم الميكروبى واحتلال افرازات المبايض والنزيف الرحمى والعقم، والحمل خارج الرحم، وتعسر الولادات واضطرابات وشذوذات جنسية مختلفة .

أما عن نسبة الوفيات (الرسمية) الناتجة عن الاجهاض فهى طبعا قليلة — لان العملية نفسها غير قانونية — وسبب الوفاة دائما ينسب لامراض أخرى ظلما وبهتانا ، وكل طبيب ولا شك تتركز فى مخيلته صورة حزينة أو أكثر لسيدة تجهض نفسها أو تجهض غيرها ثم جاءت تستنجد به وهى فى الرمق الاخير حيث لا يجديها العلاج شيئا — فتترك أطفالا صغارا أيتاما أو تعيش عليلة كليلة بقية العمر لا تمكنها صحتها من قيامها بواجباتها نحوهم .

والى من لا يرغبن فى الاطفال — لاى سبب كان — أنادى بأن الوقاية خير من

البقية ص ٤٥

عدد نوفمبر — عدد ممتاز



ألف باء الجمال

تقدم لك بنت النيل على هذه الصفحة حروفا أبجدية جديدة يجب عليك أن تتعلمى كيفية هجائها دون أن تنسى منها حرفا واحدا ذلك لان الجمال وحدة لا تتجزأ ولا تحتمل أى اهمال فى أى ركن من أركانها ، لا يكفى يا سيدتى أن تعتنى بوجهك فقط ان جسمك كله يتطلب منك عناية به من ناحية الجمال والصحة •



الشعر

سواء كان شعرك جافا أو دهنيا يجب عليك أن تسرحيه يوميا صباح مساء لمدة عشر دقائق • وان كان شعرك جافا فيجب غسله مرة كل نصف شهر وتدليكه بمادة دسمة • أما ان كان دهنيا فاغسليه يوميا ودلكى رأسك بأصابع يديك باستعمال دهان للشعر من نوع جيد ، واختمى هذه العملية بتدليك الرأس بلوسيون كحولى أى بماء كولونيا •

بشرة الوجه

البشرة الدهنية : ازيلى الماكياج من على البشرة كل مساء بماء ساخن وصابون أو بالكريم الخاص بازالة الماكياج • نظفى بشرتك بعد ذلك بمحلول قابض للمسام ومن الجائز استعمال الكريم الخاص بالبشرة الدهنية • على أنه يجب الامتناع تماما عن استعمال الكريم المغذى ، ضعى ماسكا مرة فى الاسبوع • امتنعى عن تناول الاطعمة التى بداخلها صنف من أصناف التوابل •

البشرة الجافة : ازيلى الماكياج بكريم من نوع خاص ثم اشطفى وجهك بمحلول ملطف • ضعى بين الحين والاخر كريما به هرمونات خاصة ان كنت قد جاوزت سن الشباب • تفادى ما أمكن تعريض بشرتك لتقلبات الجو دون أن تضعى عليها كريما أو زيتا خاصا للوجه •

البشرة الطبيعية : يكفى أن تستعملى لها مستحضرات تجميل من نوع جيد ان أردت المحافظة على نضارتها

أمراض البشرة

خشونة البشرة : تحتاج جميع أعضاء الجسم حتى الداخلية منها ولكنها غالبا



ما تتركز فى منطقة الرقبة والخصر وأسفل الظهر وعلى الفخذين والساقين وتشبه البشرة المصابة بهذا المرض قشرة البرتقالة فى ملمسها وهى شديدة الحساسية • ويمكن علاج هذه الحالة بلون من التدليك الخاص مصحوب بعلاج داخلى •

التهاب الغدد الموجودة تحت البشرة : ينتاب عادة البشرات الجافة • ويعالج بالكهرباء وبالالعاب الرياضية التى تنظم دورة الدم فى الجسم • كما يجب الامتناع عن تناول الاطعمة التى تدخل فى اعدادها التوابل وعن الاكثار من تناول الحلوى •

حب الشباب : مرض البشرة الدهنية ، يعالج بالامتناع عن استعمال الكريم واحلال اللبن محله بعد غسل الوجه جيدا بالماء

السـاخن والصـابون · احذرى من لمس الحبوب بأصابعـك وأحسن علاج لهـذا الحب الاشعة البنفسـجية · يجب أيضا ملاحظة وظيفة الامعـاء والمبايض ·

ارتخاء العضلات : يبـدو هذا الارتخاء ظاهرا على الخد والذقن ، وتعالج هذه الحالة بنوع من التدليك الخـاص والكهرباء ·



التجاعيـد : لا بد من التدليك وعمل ماسك خاص ضد التجاعيد

الحاجبان

يجب تفريشهما أولا عكس اتجاه الشعر ثم فى اتجاهه · لمعيهما بعد ذلك بالفرشاة الخاصة بعد غمسها بزيت الخروع الذى بدون رائحة أوبالكريم الخاص بالحاجبين الذى يعمل على اطـالة شعرهما · يجب تركهما على تقويسهما الطبيعى الا ان كان الشعر نابتا فى غير موضعه · وفى هذه الحالة عليك بنزع الشعر من أسفل وان كانت الحاجة ملحة فعليك باطالتهما بخـط



ترسمينه بالقلم الخـاص متجها نحو الصدغ ·

العينان

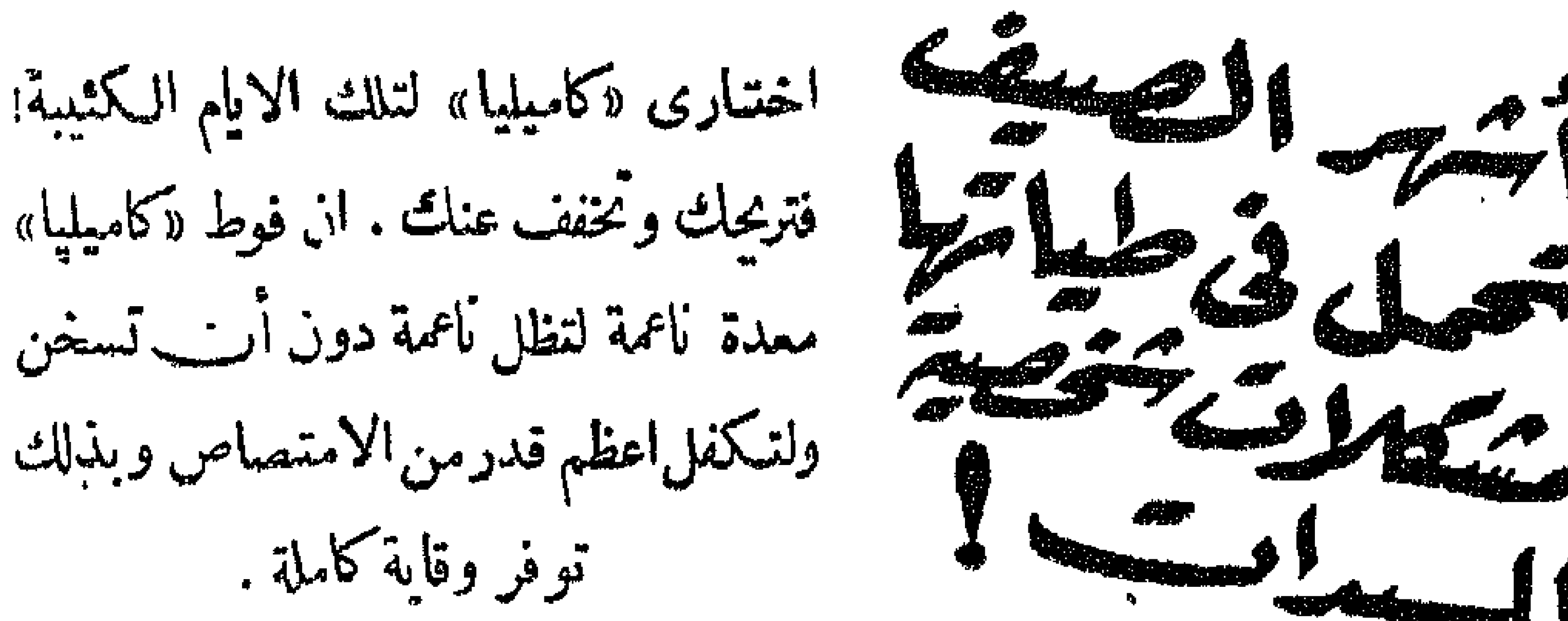
يجب أن تكون العينان موضع عنايتنا ، حميهما كل مساء كى تريحيهما من عمل يومهما بماء البوريك وقللى من ارهاقهما ما أمكن · لا تقرئى الا ان كانت الاضاءة كافيه وغير متعبة للنظر · اغمضى عينيك لبضع دقائق عدة مرات فى اليـوم لاراحتهما · وان ظهر عليهما الاحمرار عليك بغسلهما بالماء الدافىء مضافا اليه شىء من البوريك · وان كانتا منتفختين عليك بكمادات ماء دافئه مضافا اليه بضع نقط من مشروب العرقى · وان كان انتفاخهما تحت الجفن الاسفل فهذا دليل على عدم قيام الكليتين أو الغـدد بوظائفهما كما يجب ، وفى هذه الحالة لا ينفع أى علاج ظاهرى · ولتقوية العينين يجب عليك أن تجعليهما يؤديان هـذا التمرين كل صباح قبل النهوض من السرير : أنظرى الى أعلى (الى أبعد ما يمكن خلف الرأس) أنظرى الى أسفل والى اليمين ثم الى اليسار · ضعى بعد ذلك راحتى يديك على عينيك بعد أن تغمضيهما جيدا ، لا تضغطى عليهما بقـوة ·

الانف

ان كان يتأثر بالبرد فهذا دليل على عدم انتظام الدورة الدموية ، وان بدا أحمر أو لامعا بعد تناول الطعام فهذا دليل على سوء الهضـم ، وتشير عليك فى هـاتين الحالتين بوضع قدميك فى ماء ساخن بما فيـه الكفاية والامتناع عن تناول الاطعمة بكميات كبيرة والمشروبات الروحية ·

الفـم

يحسن رسـم الشفتين بالفرشاة الخاصـة بدلا من









استعمال قلم الاحمر ، وان كان شكل الشفتين جميلا بطبيعته اكتفى اذن بوضع الاحمر عليهما كما هما مع العناية ما أمكن بطرفى الشفتين حيث يجب أن تتلاقيا مدببتين ، أما ان كانت الشفتان غليظتين فعليك برسم حدودهما الى الداخل قليلا وان كانتا رقيقتين عليك بتجاوز حدودهما الطبيعية قليلا • ويجب أن يكون أحمر الشفاه متجانسا مع أحمر الخدين ومنسجما معه •

الاسنان

فرشيها بفرشاة ذات شعر طويل على ألا يكون كثير الصعوبة خوفا على اللثة ، لا تستعملى الا نوعا جيدا من منظف الاسنان • لا تستخدمى أسنانك فى تكسير الجوز أو سكر النبات أو الملبس ، امضغى الطعام بكل أسنانك حتى بالقواطع • اعرضيها على طبيب الاسنان مرتين فى السنة •

وبر الوجه

كثرة الوبر على بشرة الوجه دليل على عدم انتظام افراز الغدد، وينزع هذا الوبر بالطريقة المعروفة عندنا فى الشرق العربى ولكن الوبر لا يلبث أن يعود الى الظهور بعد شهر وأحيانا بعد أقل من الشهر • لذا فاننا ننصح بالالتجاء الى نزعه بالكهرباء حيث لا يعود الى الظهور مرة أخرى • أما ان كان الوبر ضعيفا فيكفى صبغه بماء الاوكسيجين ممزوجا بكمية مساوية من الماء •

ماكياج الوجه

قاعدة الماكياج تكون كريما أو لبنا من ألبان التجميل أو فون دى تان • ويجب توزيع هذه القاعدة على الوجه كله بالعدل والقسطاس • والافضل اختيار أحمر الشفاه من النوع الدسم • أما البودرة فيجب أن يكون لونها منسجما مع لون البشرة نفسها • وتوضع على الوجه بالرشاشة الخاصة أو بقطعة من القطن • أما الزائد منها فيزال بواسطة الفرشاة الخاصة

العنق

يجب أن تبذل له نفس العناية اليومية التى تبذل للوجه وأن يوضع عليه نفس نوع الماكياج الذى يوضع على الوجه، وان لاحظت على عنقك الاكتناز فهذا دليل على أنك بدأت تميلين الى السمنة فاحذريها ••

الصدر

يجب على المرأة أن تلبس حمالة الصدر منذ البلوغ • ويشترط فى هذه الحمالة ألا تضغط على الصدر بل ترفعه برقة ، رشى صدرك يوميا بالماء البارد واتبعى ذلك بتدليك دائرى خفيف بواسطة محلول قابض للمسام ثم قومى بأداء بعض التمرينات الرياضية ، وهاك تمرينا مفيدا : ضمى يديك فى مستوى ارتفاع كتفيك مع جعل كل من الراحتين تضغط على الاخرى •

الخصر والردفان

يجب ألا يظهر البطن ولا تفاصيل الارداف • قفى معتدلة مع ضم القدمين ورفع الذراعين فوق الرأس • ميلى ببطء فى جميع الاتجاهات فى حركة دوران مستمرة (أمام ، يمين ، خلف ، يسار الخ ••) لا شك فى أن التمرين صعب ولكن النتيجة لا شك فيها اطلاقا ، وان أردت تنزيل حجم الردفين عليك بالاستلقاء على الظهر مع فرد الجسم وشده تماما ، تدحرجى على ردف ثم على الردف الاخر

الذراعان

ان جمال الذراعين متوقف عليك أنت وحدك • ان الاعمال

التى تتطلب بعض المجهود هى صديقة العضلات لانها تقويها وتصلبها ، وهناك بعض الالعاب المفيدة



للذراعين مثل لعبة كرة السلة والكرة الطائرة والسباحة والتجديف ، هاك أيضا تمرينا مفيدا : ارفعى ذراعيك الى أعلى مع شد الجذع وفتح الساقين ، اثنى الخصر بسرعة واقذفى الذراعين مع شدهما جيدا أبعد ما يمكن بين الساقين ٠

وان كان يكسوهما شىء من الوبر الظاهر فالافضل نزعه بالكهرباء عن الالتجاء الى الطريقة المعروفة عندنا فى الشرق العربى ٠ اياك واستعمال شفرة الحلاقة فانها تقوى جذور الشعر وتجعله ينبت قويا وبسرعة ٠ وان كانت البشرة مصابة بالحبيبات فليس هناك أحسن من تدليكها بكريم مغذ كل مساء بعد التواليت ٠ ولتنعيم المرفقين (الكوعين) يجب تدليكهما يوميا صباح مساء ، وليس هناك خير من غسل الذراعين بالماء والصابون مع تدليكهما بحجر الحمام خاصة الاجزاء الخشنة منهما ٠ ان رغوة الصابون اذا تركت على بشرة الذراعين مدة طويلة أكسبتها نعومة فى الملمس

اليدان

اغسليهما بصابون من نوع جيد واعتنى بهما عنايتك بوجهك ، دلكيهما قبل النوم بكريم خاص أو بجليسرين مضافا اليه بضع نقط من الليمون وقليل من ماء الكولونيا وأثناء قيامك بأعمالك المنزلية المختلفة البسى فى يديك قفازا من المطاط ، ان الاظافر جواهر الايدى ، فرشيهما صباح مساء وابرديها كل اسبوع ، وان كانت تتقصف بسهولة يجب عليك أن تبحثى عن السبب ، ضعى أظافرك بضع دقائق فى قليل من زيت الزيتون الدافىء ، كررى هذا العلاج يوميا ان أردت تقوية أظافرك

الساقان

فيما يختص ببشرتهما وبالوبر الذى يظهر عليهما يجب أن تتبع معهما نفس الطريقة التى تتبع مع الذراعين، وان كانت ساقاك غليظتين أكثر مما يجب أو نحيفتين فليس أمامك الا علاج واحد لكلتا الحالتين ألا وهو المشى ، ولكى تنتظم الدورة الدموية خلالهما أريحيهما ولا تقفى عليهما كثيرا ، استلقى على ظهرك أرضا وضعى قدميك على كرسى مدة عشر دقائق ، انها أحسن طريقة لاراحة الساقين المتعبتين ٠

القدمان

اعتنى بهما كعنايتك باليدين ، ان الاحذية الضيقة تفسد شكل القدم وتسبب ظهور الكالو ، امتنعى اذن عن ارتداء الاحذية الضيقة ان أردت أن تعود قدماك الى جمالهما الاصيل ٠

كورساج من طراز جديد



وصلة الاكتاف من الخلف

اقفلى البانسة وضمي الكتفين وارسمى من قطعة واحدة وصلة الاكتاف للارتفاع احسبى سم واحد فوق خط عرض الظهر (أنظرى الرسم ١) اعملى ثنيات أو كشكشات أو بنسات كما فعلت في الكورساج الموضحة طريقة تفصيله فى عدد سبتمبر الماضى • أما للظهر فيجب أن تلغى ارتفاع الوصلة •

وان أردت عمل كشكشة اتركي فى منتصف الظهر ٦ سم أو ٧ سم • زيادة على مقاس الباترون على الارتفاع كله •

وصلة الاكتاف من الامام

مع كشكشة تمتد الى الخصر •

ان هذه الوصلة لا تكون الا من الامام •

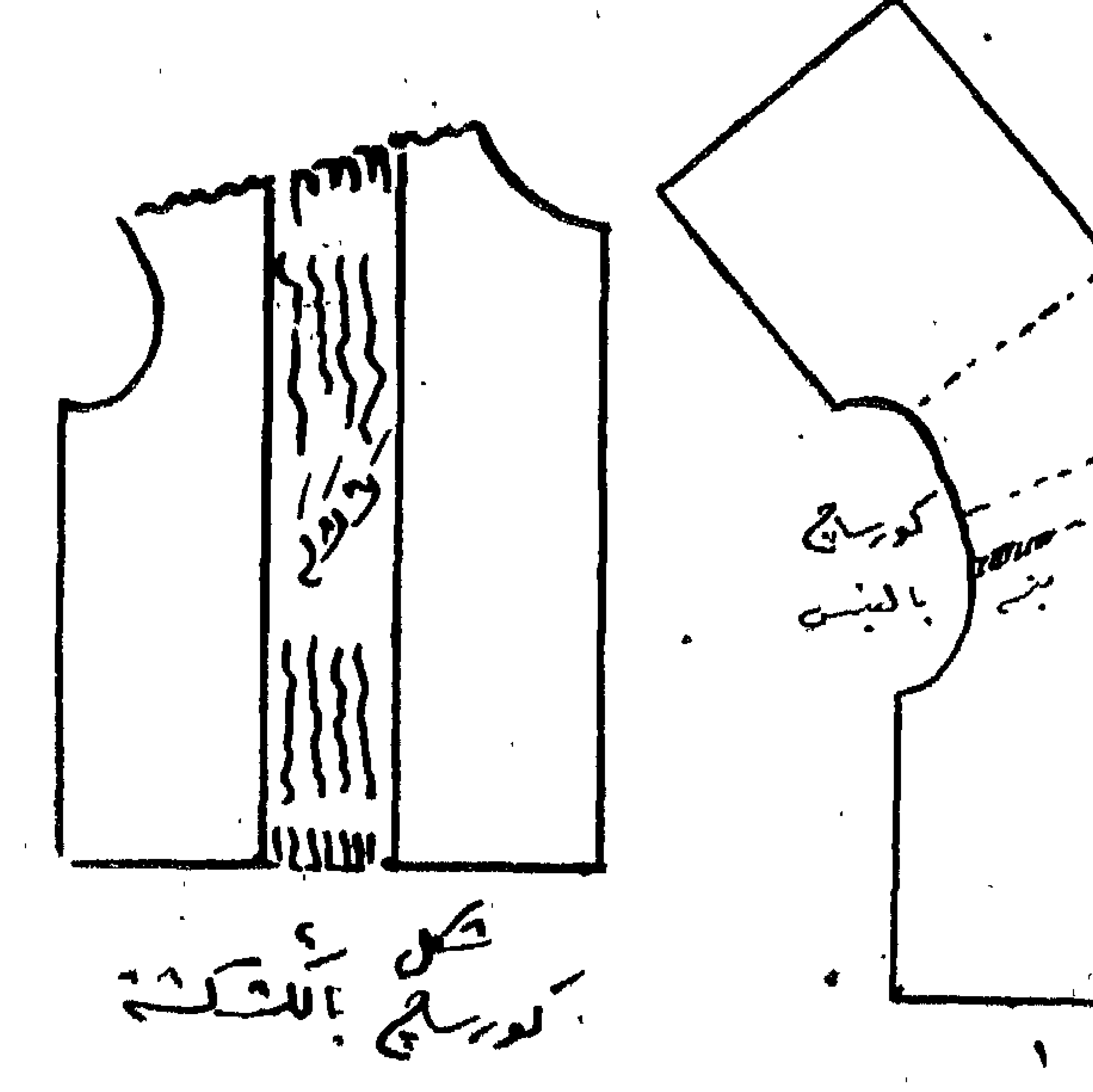
اقفلى البانسة وخطى وصلة الكتف على سم واحد فوق خط عرض الظهر •

أما للكشكشة ، شقى أسفل الكورساج على امتداد البانسة الى الخصر • وليكن بعد الفتحة أو عرضها من ٨ سم الى ١٠ سم حسب ليونة القماش (أنظرى الرسم ٢)

ان كان القماش من السموكس أو عش النحل فليكن العرض ثلاث مرات

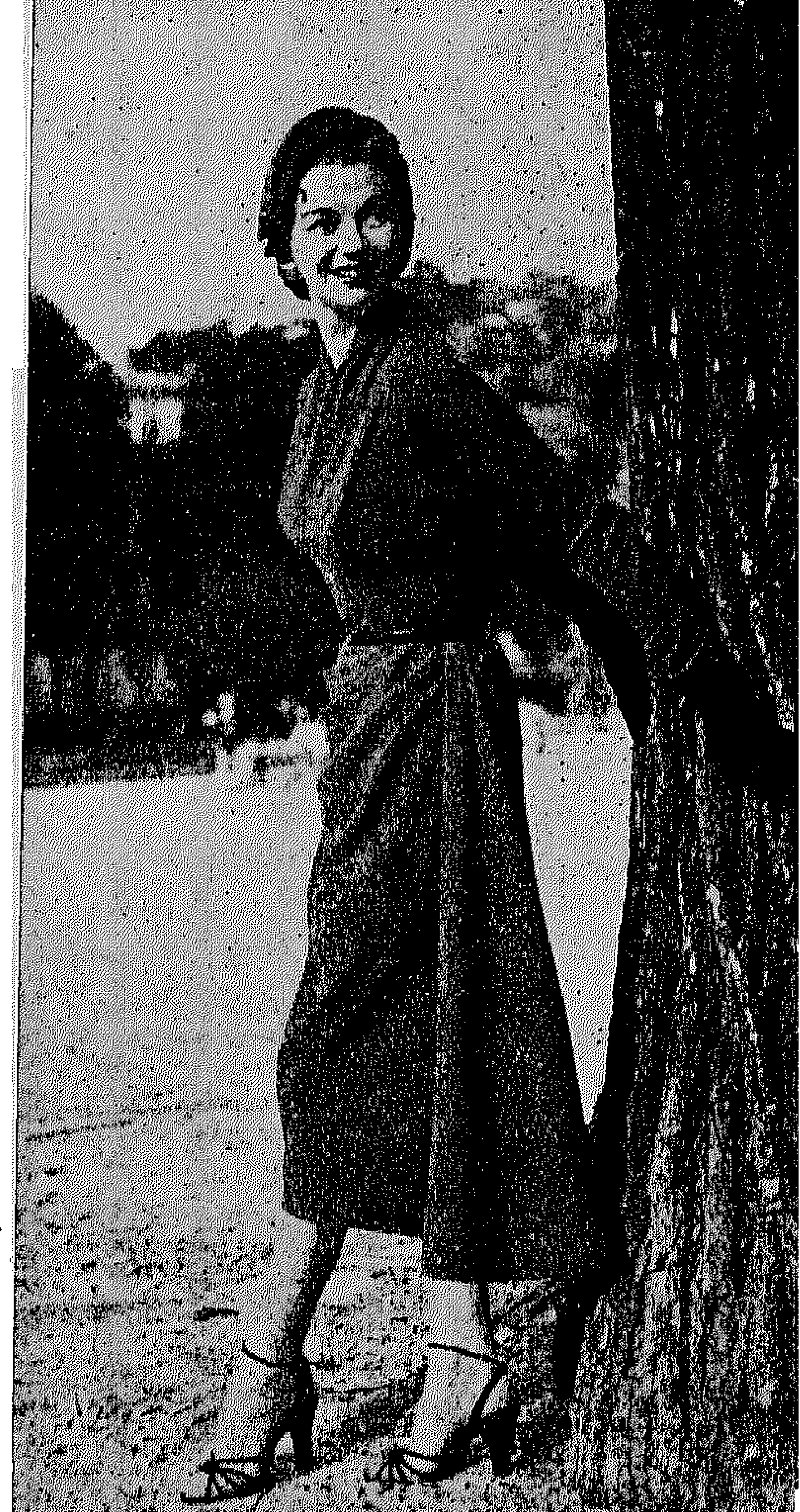
تحت شكل واحد: كورساج ببانسة

تحت شكل ٢ : كورساج بكشكشة تمتد الى الخصر



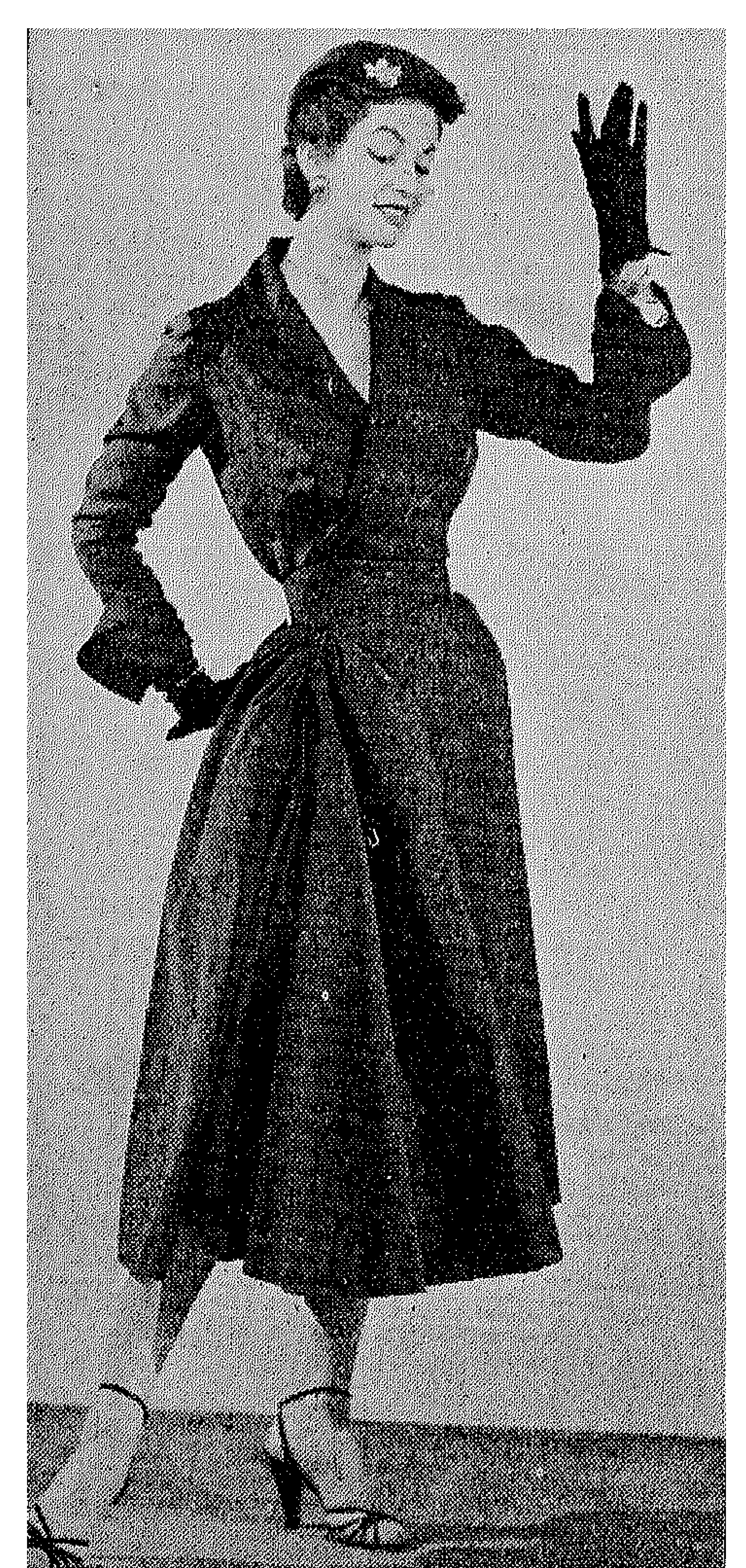

للخريف
أزياء من الحرير..
أيضاً

هذا التايير مصنوع من القطيفــة وهو يمثل جيدا خط موضة هــذا الموسم • فالجونيلة ضيقة والباسك متسع وقد غطى التايير بعضــه بجالونات غاية فى الاناقة والجمال • تصميم بيير بالمان



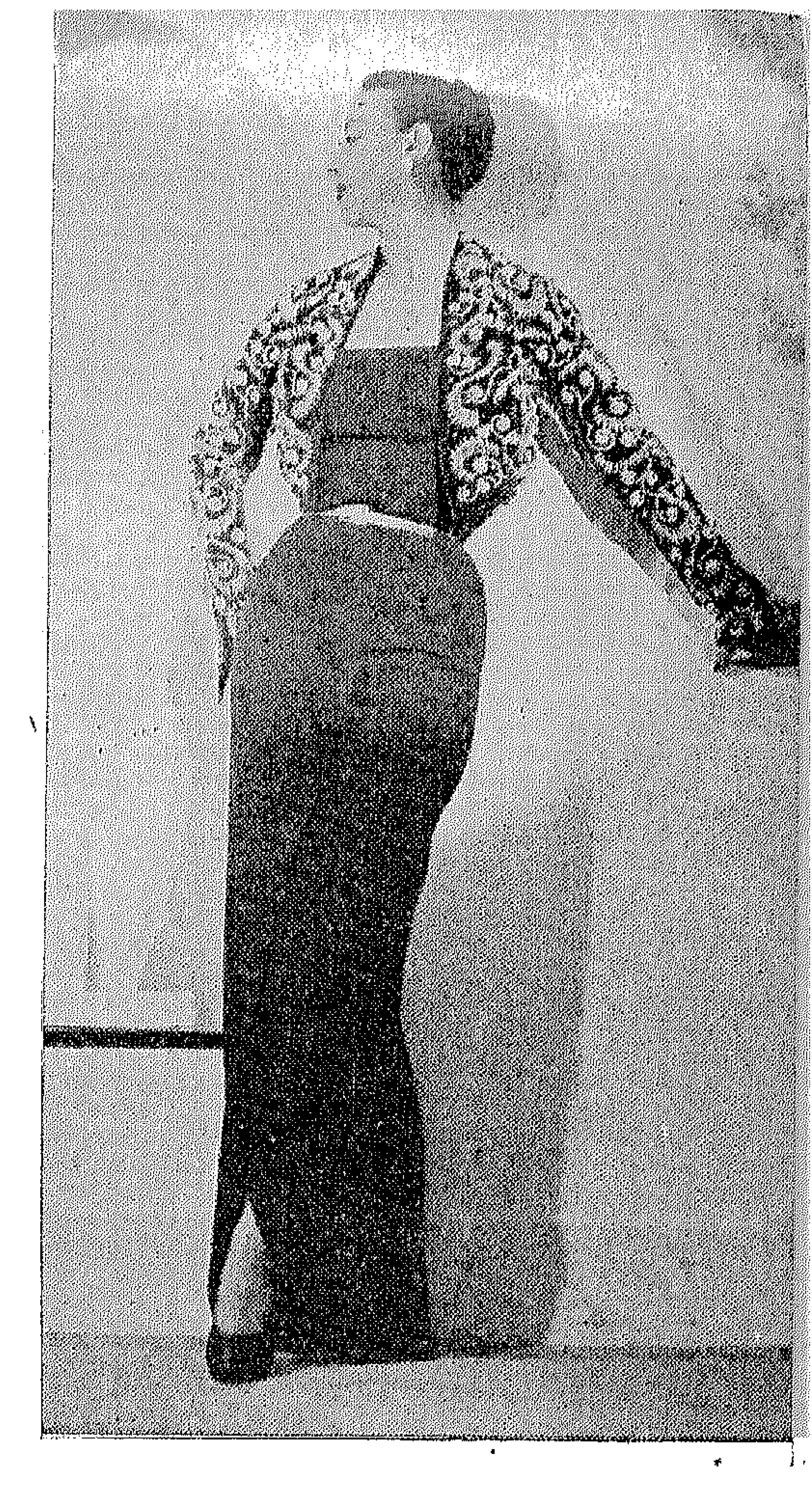
هذا الفستان الباريسى من تصميم صانعة الازياء المعروفة جرمين لوكونت وهو من الجرسيه الرمادى • ويلاحظ أن الكورساج ضيق وأن الجونيلــة ضيقة عند الردفين ثم لا تلبث أن تتسع من الخلف • أما الحزام فهــو من الجلد الاسود الضيق

لحفلات بعد الظهر يقدم كريستيان ديور هذا الثوب الانيق المصنوع من التافتاه الاسود . الاكتاف درابيه . ويغطى هـــذا الفستان الديكولتيه بجاكيت صغيرة باسك تحيط بالصدر



فستان لحفلات بعد الظهر تقدمه جرمين لوكونت وهو من الفاى الاسود. الكورساج غاية فى الضيق عند الخصر . الجونيلة مستقيمة ولكنها ذات شكل جميل اذ يلاحظ عليها تلك الثنيات ذات التموجات التى على جانب منها

هذا الثوب من الكريب الاسود من ابتكار بيير بالمان وهو للسهرات وهو عبارة عن بوليرو من القطيفة الخضراء حليت ببرودريه من خيوط الذهب • أما الجونيلة فهى ضيقة ومشقوقة من أسفلها • تسهيلا للسير •



وهذه جرمين لوكونت تقدم هذا الثوب البديع الذى يرتدى فى الحفلات الساهرة الكبيرة • وهو مصنوع من الدانتلة الوردية وقد أطلق عليه اسم « السفيرة »



هذا الثوب يقدمه كريستيان د ور لسهرات الشتاء وهو مصنوع من التول البليسيه الابيض وقد حلى هنا وهناك بأحجار براقة غاية فى الجمال· وقد لاقى استحسان الباريزيات ·


ان جاك جريف يقدم هذا الثوب المصنوع من التول وهو أيضا للحفلات الساهرة وقد تكلف صنعه خمسين مترا من التول البرتقالى · ان صورته تكفى لوصفه وصفا كاملا ·



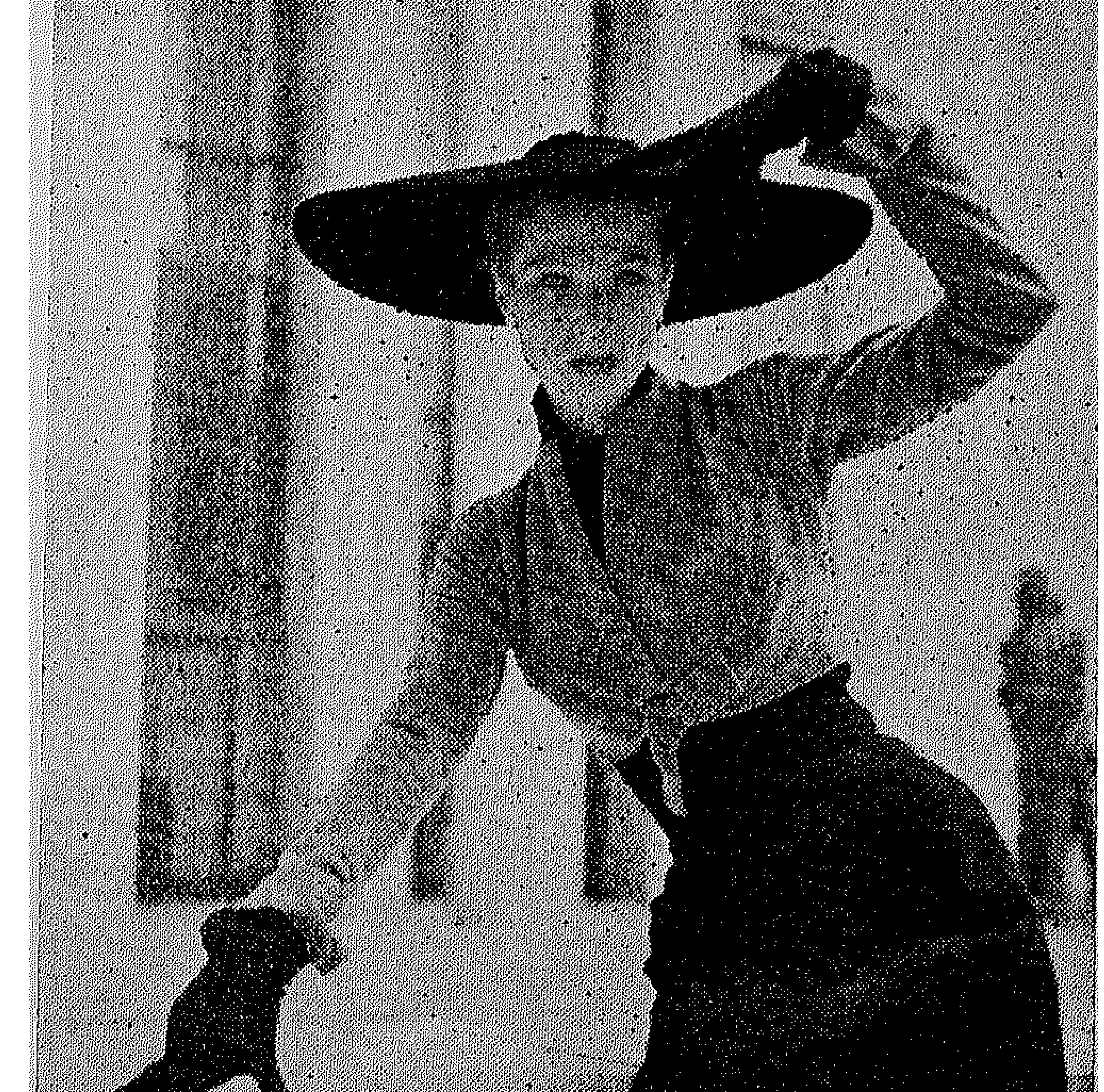
هذا الفستان الرائع
من صنع بيير بالمان ومما
يلفت النظر هذا
البرودريه الموشى
بالذهب . أما الفستان
فهو من القطيفة

هذا المعطف المصنوع
من فراء الفيزون جميل
للغاية والاجمل منه هذا
الكورسدليه٠ تصميم بالمان





صفحة ٢٦ يقدم جاك فاته هذا الكورساج الجميل الابيض ض ٢٧ الى اليمين فستان لحفلات بعد الظهر أو المساء من الساتان الاسود • الياقة على هيئة مثلث مقلوب ابتكار مارسيل روشاه • الى اليسار تايير من الصوف الاسود بأكمام تنزل الى ما تحت المرفق قليلا • الباسك قصير تصميم باكان • أسفل الى اليمين ثوب من الصوف الاسود عليه بوليرو من القطيفة لون الشطة • تصميم ديور

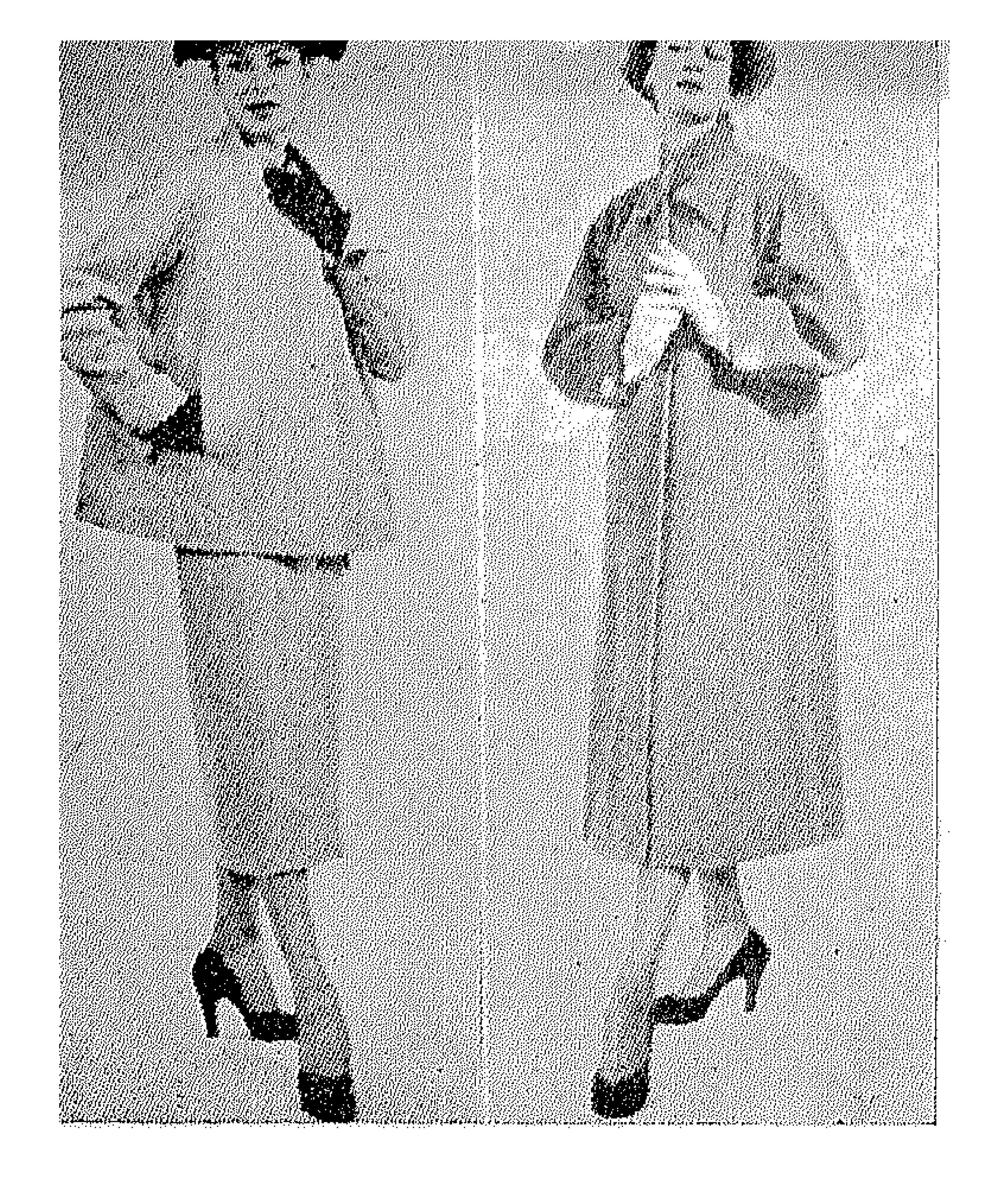




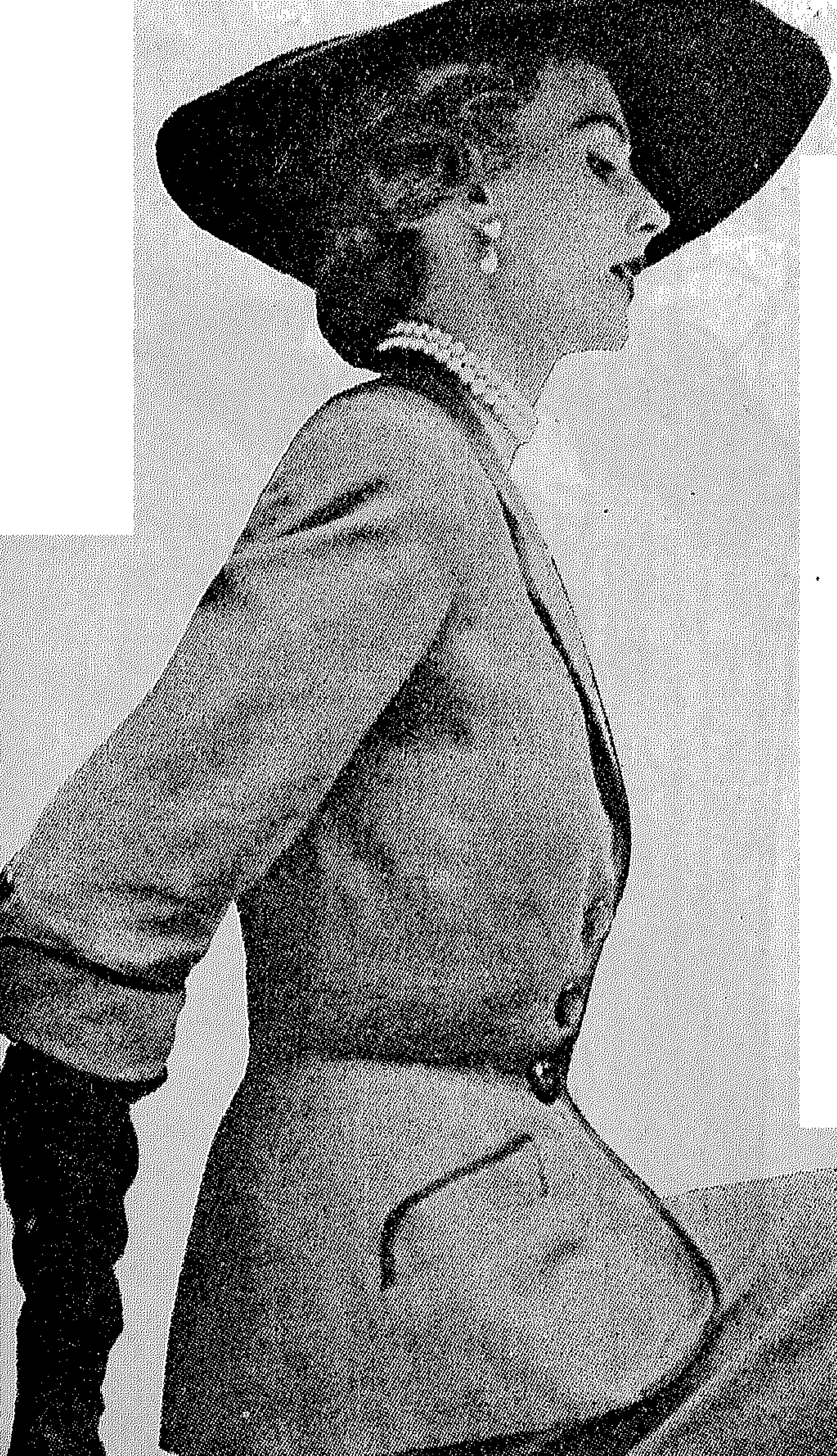
هذا المعطف مصنوع من الصـــوف البوكليه ذى اللون الاصفر . ويلاحظ على هذا المعطف اتساعه وبساطته . أما الاكمام فقد ركبت بطريقة مبتكرة ورفعت قلابات الياقة . انه من صنع مارســـيل روشاه مبتكر الازياء الباريسى المعروف .











أعلى : معطف يقدمه كريستيان ديور وهو من الصوف البنفسجى. ويلاحظ أن اتساعه من الامام.
أعلى الى اليسار : معطف غاية فى البساطة وتايير بجاكيت مبتكرة جميلة
أسفل الى اليسار : تايير مبتكر أنيق وبسيط يرتدى للصباح ولبعد الظهر ..



بنت النيل في شئون منزلك

س ـ عندي جاكيت صوف تريكو لونه أحمر غامق ولكن به جزء أحمر فاتح واخر غامق ، فهل من طريقة لاصلاحه لانتفع به في الشتاء

ج ـ هذا الجاكيت يمكن اصلاحه بالصباغة ، ولاجراء هذه العملية يجب عليك أولا ازالة لونه غير المتجانس ، وذلك بالطريقة الاتية :

اشتري مقدار أوقيتين من مسحوق (بودرة السلخ) وتباع في محلات الصباغة البلدي ثم ضعي مقدار نصف صفيحة من الماء في اناء من الصاج المطلي فوق النار حتى يغلي ثم أضيفي عليه مقدار بودرة السلخ وقلبيه بعصا من الخشب حتى تذوب تماما ولاحظي عدم استعمال ملاعق معدنية أو حديد حتى لا تتكون بقع صدأ ولهذا السبب أيضا كان من الضروري استعمال اناء من الصاج خال من التقشير في هذه العملية، ضعي الجاكيت في المحلول السابق بعد ازالة أي أزرار أو محابس به ولاحظي أن يكون مغمورا تماما بالماء وابدئي بتقليبه داخل المحلول من آن لاخر وهو فوق النار حتى يزول لون الجاكيت تماما ويصير أبيض وتستغرق هذه العملية حوالي ثلث ساعة • ثم ينزع من الماء ويشطف عدة مرات بماء دافيء حتى تزول أثر بودرة السلخ ثم ابدئي بصباغته كالاتي :

استعملي صبغة (نادكو) لانها أحسن أنواع الصبغات أعدي اناء وضعي فيه مقدار نصف صفيحة من الماء فوق النار حتى يغلي ثم خذي مقدار الصبغة (صبغة نادكو) وابشريه ثم أذيبيه في قليل من الماء وصفيه بقطعة شاش ثم تضاف للماء ويقلب •

ضعي الجاكيت في محلول الصبغة فوق النار ولاحظي أن يكون مغمورا تماما بماء الصبغة حتى تحصلي على لون متجانس في جميع أجزاء الجاكيت في محلول الصبغة من حين لاخر مستعملة عصا خشبية واستمري في هذه العملية لمدة نصف ساعة ثم يرفع من ماء الصباغة ويشطف عدة مرات بماء دافيء حتى يزول كل أثر للصبغة ثم يعصر بالضغط بين اليدين للتخلص من أكبر كمية من الماء ـ يفرد على المنضدة وتساوى أجزاؤه ليأخذ شكله الطبيعي ويترك حتى يجف تماما ثم يكوى على الظهر بواسطة الضغط بمكواة هادئة جدا

كتاب حبك الصوف

دليل عملي لاشغال التريكو والكروشيه

نشرت شركة P. & B (باتونز وبولدوينز) كتابا يقع في ٧٤ صفحة ويحتوي على ٤١ نموذجا مصورا لاحدث وأجمل أنواع التريكو والكروشيه • وهذا الكتاب ذوفائدة عظمى لهواة حبك الصوف لما يحتوي عليه من ارشادات عديدة للمتقدمات والمبتدئات تمكنهن من صنع أحدث الموديلات من أشغال التريكو والكروشيه وثمن هذا الكتاب عشرة قروش صاغ •

ويباع في محلات أصواف التريكو وفي المكاتب الهامة• ويطلب كذلك من دار اتحاد بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة

ستارتك المفضلة



لا شك ياسيدتي في أن منظر الغرفة لا تكون أناقتها تامة الا بستائرها الجميلة المنسجمة المعلقة على أبواب الغرفة وشبابيكها • واليك طريقة مبسطة ومفصلة لعمل ستارة من صنع يديك •

ولعمل هذه الستارة خذي

أولا ـ مقاس طول الشباك وعرضه قبل شراء القماش المطلوب وهو من التيل المخصوص للستائر ويباع في محلات الاقمشة الكبيرة

ثانيا ـ قسمي طول الستارة الى قسمين واتركي جزءا من أسفل الستارة لعمل ثنية الحرف بغرزة رجل الغراب المعروفة ثم قسمي بعد ذلك هذا الجزء وارسمي هذه الوحدات الموضحة في هذه الصفحة بحيث لا تتعدى نصف الستارة وهذه الوحدات تكون خطين أفقيين كما هو مبين في الصورة وأتركي باقي الستارة بدون رسم ليظهر منظر الشغل واضحا جميلا • **ثالثا** ـ احضري خيطا حريريا نمرة ٥ فاذا كان لون الستارة مثلا بيج فيكون لون الخيط طرابيشي وأخضر زرعي جميل ولا تكثري من الالوان التي يجب أن تكون منسجمة مع لون القماش

رابعا ـ أما طريقة الشغل فهي غرزة الساق (وهي معروفة) وتشتغلي بها جميع الوحدات من الخارج والداخل وبعض الوحدات اشغليها بغرزة عش النحل وطريقتها هي خيوط متفاوتة ومتساوية بداخل الرسم ثم أفقية ومتماسكة بالطول بغرزتين فيتكون الشكل المطلوب كما هو موضح في الرسم

وأخيرا يستحسن أن تبطني الستارة من الخلف بقماش خفيف من نفس لون الستارة لتبدو جميلة ونظيفة وتعطي منظر الغرفة الشكل اللائق بها



للسيدة عصمت صبحى



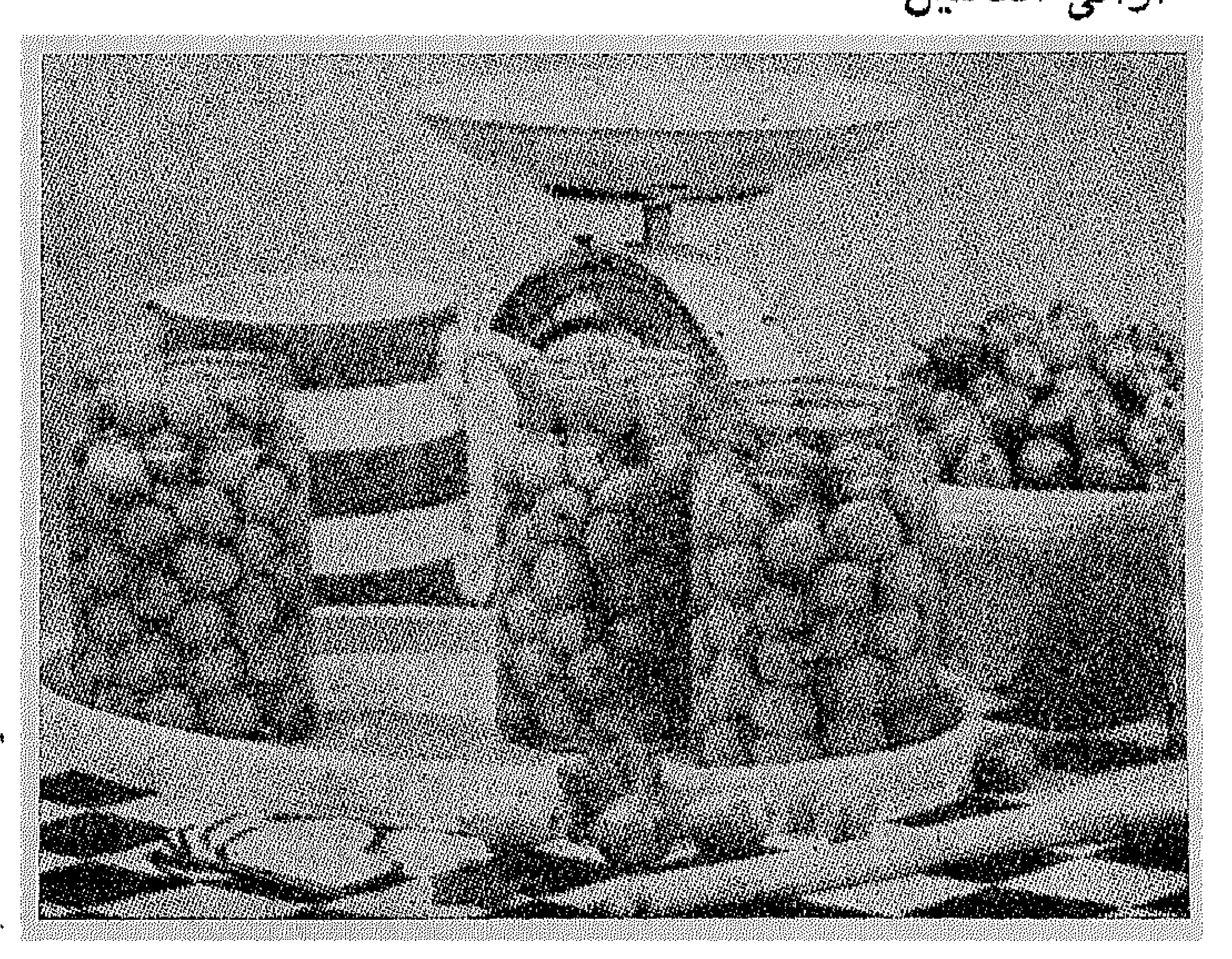
المخلل الافرنجى

يتكون هذا النوع من المخللات من عدة خضر كالجـــزر واللفت والبصل والخيـــار والقرنبيط والفلفل ، وتختلف طريقة تخليل هذه الخضر عن الطريقـــة البلدية المعروفة باضافة بعض البهار الى الخل المستعمل فى التخليل وكذلك على الخل قبل اضافته للخضر ٠

طريقة التخليل :

افرزى الاشياء المراد تخليلها واغسليها جيدا ثم قطعيها الى أجزاء مناسبة ، أما الخيار فيحسن انتخاب الثمـــار الصغيرة الطازجة وتخلل كاملة بدون تقطيع

٢ ــ اوزنى الخضر المقطعة المراد تخليلها ثم اخلطيهـــا بكمية من الملح الناعم تساوى ربع وزنها وضعيها فى آنيـــة التخليل واضغطى عليها بثقل واتركيها لمدة تتراوح ما بين ٢٤ و٣٦ ساعة ، ثم اغسليها فى ماء نقى وضعيها ثانيا فى أوانى التخليل



٣ ــ خذى كمية مناسبة من الخل الابيض (ماركة العنب) ما يكفى لتغطية الثمار ثم ضعيه على النار

٤ ــ ضعى كمية من البهار الافرنكى (ويباع فى محال البقالة الكبيرة) فى شاشة ضيقة وتربط ثم ضعيها فى الخل واتركيها تغلى مع الخل لمدة ٥ دقائق

٥ ــ ينزع الخل من على النار وترفع شاشة البهار ويترك ليهدأ قليلا ثم يصب فوق الخضر فى آنية التخليل ولاحظى أن تكون الخضر مغطاة تماما بالخل وتغطى الاوانى وتترك لليوم التالى

٦ ــ فى اليوم الثانى يصفى الخل من على الخضر فى اناء وارفعيه على النار ليغلى مدة ٥ دقائق ثم ينزع من على النار ويترك ليهدأ قليلا ثم يعاد للخضر وتغطى لليوم الثالث ثم أعيدى العملية فى اليوم الثالث وتغطى الانية ويترك المخلل فى مكان جاف حتى تتم عملية التخليل

ملحوظة : ١ ــ القرنبيط ، والفاصوليا الخضراء تسلق نصف سلق قبل الابتداء فى تخليلها ٠

٢ ــ عند تخليل البصل : اختارى البصل الصغير الحجم الصلب وقشريه ثم يغطى بالماء البارد والملح ويترك لمدة ١٢ ساعة ٠ ثم ينشل ويغسل بالماء البارد ثم يخلل بالطريقـــة السابقة ٠

* * *

صينية الباذنجان الرومى بصلصة الباشاميل

المقـــادير :	**لعمل صلصة الباشاميل**
أقة باذنجان رومى	ملعقة كبيرة دقيق
رطل لحم مفروم	ملعقة كبيرة سمن
بصلة مفرومة	رطل لبن أو لبن وبهريز
ملح وفلفل وبهار	صفار بيضة واحدة
عصير ليمونة	ملح وفلفل

الطريقـــة :

١ ــ قشرى الباذنجان ثم قطعيه الى قطع صغيرة مناسبة وضعيه مع قليل جدا من الماء وعصير ليمون وارفعيه فوق النار الهادئة واتركيه حتى ينضج وينهرى تمـــاما ويتشرب جميع مائه ثم يهرس جيدا بالشوكة أو مرريه من المصفاة لتحصلى بذلك على باذنجان (بيوريه) أشـــبه بالبطاطس البيوريه ٠

٢ ــ اقدحى قليلا من السمن ثم قلبى الباذنجان البيوريه وأضيفى اليه الملح والفلفل واضبطى الطعم

٣ ـ اعملى العصاج بوضع قليل من السمن فى حلة وعندما يتدرج أضيفى اليه البصلة المفرومة وعندما يصفر لونهـــا أضيفى اللحم حتى يتم التحمير ثم الملح والفلفل والتوابل .

٤ ـ اعملى صلصة الباشاميل : بوضع مقدار ملعقة السمن فى حلة فوق نار هادئة حتى تتحلل ثم أضيفى عليها الدقيق ويقلب لمدة دقيقتين مع ملاحظة عدم تغيير لون الدقيق

٥ ـ يرفع بعيدا عن النار وصبى عليه اللبن جزءا بجزء مع التقليب المستمر حتى ينتهى مقدار اللبن

٦ ـ أعيدى الصلصة على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى تغلى ويستمر فى الغليان لمدة ٥ دقائق لينضج الدقيق ويغلظ قوامها وتصير كافية لتغطية ظهر الملعقة ثم تبعد عن النار ويضاف الملح والفلفل ويضبط الطعم .

٧ ـ عندما تهدأ نوعا يضرب صفار البيض جيدا ويضاف مع التقليب السريع الى الصلصة

٨ ـ ادهنى صينية جيدا بالسمن ثم ضعى فيها نصف مقدار الباذنجان البيوريه ويساوى ثم ضعى فوقه طبقـــة اللحم العصاج ثم باقى مقدار الباذنجان

٩ ـ يصب فوقه صلصة الباشاميل بحيث تكون كافيـــة لتغطية السطح تغطية كافية ثم رشى سطحها بقليل من السمن أو الجبن الرومى المبشورة

١٠ ـ توضع فى فرن ساخن لمدة ١٠ دقائق على الاكثر ليحمر الوجه ثم تقدم للاكل ساخنة .

* * *

الماظية القهوة بالفواكه

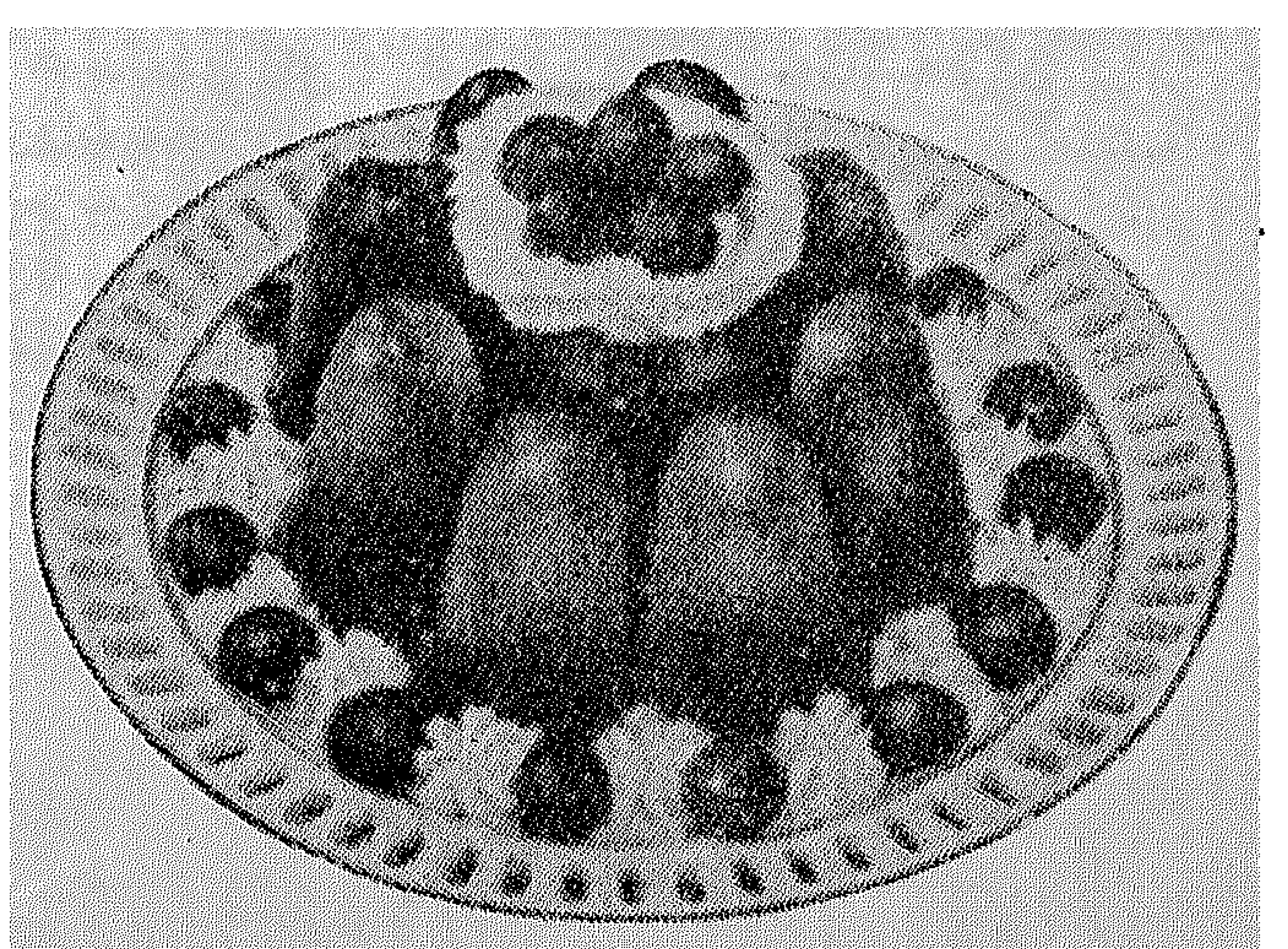
المقـــادير :

- ملعقتـــان شوربة كبيرتان من مسحوق جيلاتين
- ٣ فناجين شاى قهوة ساخنة مصفاه
- نصف فنجـــان شاى سكر
- بودرة للتحلية
- عصير ليمونة
- عنب أوكريز محفوظ حسب الرغبة للزخرفة
- كريز لبنانى للزخرفة

الطريقـــة :

١ ـ أذيبى الجيلاتين فى مقدار حوالى نصف فنجـــان شاى من الماء البارد

٢ ـ صفى القهوة من شاشة ضيقة ثم صبيها وهى ساخنة فوق الجيلاتين المحللة وقلبى الجميـــع حتى تذوب الجيلاتين تماما .



٣ ـ أضيفى عصير الليمون والسكر الكافى للتحلية وامزجى الجميع جيدا واضبطى الطعم

٤ ـ صبى الالماسية فى قالب مبلل بالماء البارد ويترك حول الثلج أو فى الثلاجة حتى تجمد وتتماسك

٥ ـ ضعى الكريمة اللبانى فى سلطانية واخفقيها بالشوكة حتى يغلظ قوامها وتتماسك ثم أضيفى اليها قليلا من السكر البودرة لتحليتها وضعيها فى كيس الحلوى المركب عليه بلبلة بشكل الوردة

٦ ـ عند التقديم تقلب الالماسية فى طبق بللورى مسطح ويزخرف حولها بوردات من الكريمة المخفوقة ووحدات من العنب أو الكريز المحفوظ بعد ازالة بذوره وتقدم كما هو موضح بالرسم ٠

* * *

شراب الرمان

المقادير :

٤ كوب عصير رمان

١ ونصف كيلو سكر سنترفيش

١ وربع جرام بنزوات صوديوم لكل ٤ كوب شراب (تشترى من الاجزخانة)

٣ جرام ملح ليمون لكل ٤ كوب شراب

الطريقة :

قبل أن تبدئى بعمل هذا الشراب لاحظى أن تكون الاوانى ويداك والفاكهة وكل شىء جافا خاليا من الماء تماما والا فسد منك الشراب

١ ـ اغسلى الرمان وجففيه جيدا جدا ثم كسريه ويفرط حباته ثم اعصريه فى مصفاة نحاس جيدا ثم صفيه من شاشة ضيقة الثقوب لتحصلى على عصير رائق خال من الشوائب

٢ ـ يكيل العصير وخذى السكر بالنسب المذكورة أعلاه

٣ ـ أضيفى السكر للعصير فى وعاء من الصاج أوالصينى أو الفخار وغطى الاناء جيدا واتركيه لليوم الثانى مع ملاحظة تقليبه من آن لاخر حتى يذوب السكر ٠

٤ ـ صفى العصير من شاشة ضيقة للتخلص من قذارة السكر ثم يكيل العصير لمعرفة ما يلزم من البنزوات وملح الليمون

٥ ـ خذى لكل ٤ كوب من الشراب مقدار ١ وربع جرام بنزوات صوديوم مذابة فى قليل جدا من الماء المغلى ثم أضيفيه للشراب ويقلب جيدا

٦ ـ أذيبى ملح الليمون فى قليل جدا من الماء المغلى حوالى نصف فنجان قهوة ويضاف للشراب السابق ويقلب جيدا

٧ ـ يعبأ فى الزجاجات الجافة ويحكم غطاؤها جيدا ٠



طعامك فى اكتوبر

الاثنين أول اكتوبر
بصارة ، مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ٢ اكتوبر
كفته بالدمعة ، محاشى منوعة ، سلطة زبادى ، فاكهة

الاربعاء ٣ اكتوبر
قرع مكمور ، أرز مفلفل، سلطة خضر ، فاكهة

الخميس ٤ اكتوبر
صينية بطاطس فى الفرن أرز مفلفل ، مخلل، فاكهة

الجمعة ٥ اكتوبر
سمك مقلى ، كزبرية سمك ، سلطة طحينة ، فاكهة

السبت ٦ اكتوبر
صينية باذنجان بصلصة الباشميل ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة بابا غنوج ، فاكهة

الاحد ٧ اكتوبر
فاصوليا مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة زبادى ، فاكهة

الاثنين ٨ اكتوبر
عدس مطبوخ بالارز ، باذنجان مخلل بالثوم والكرفس ، فاكهة

الثلاثاء ٩ اكتوبر
لحم بالدمعة، طبق محاشى منوعة ، مخلل ، فاكهة

الاربعاء ١٠ اكتوبر
صينية القرع المحشو بصلصة الباشمل ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

الخميس ١١ اكتوبر
طعمية ، سلطة طماطم ، فاكهة

الجمعة ١٢ اكتوبر
أرانب محمرة ، ملوخية خضراء ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، فاكهة

السبت ١٣ اكتوبر
مسقعة باذنجان بدون لحم ، أرز بشعرية ، سلطة زبادى ، فاكهة

الاحد ١٤ اكتوبر
باميا ويكه ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

الاثنين ١٥ اكتوبر
فول نابت مقلى ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

تحذير من بيبسى كولا

جاءنا من الشركة الوطنية المصرية لتعبئة الزجاجات ما يأتى :

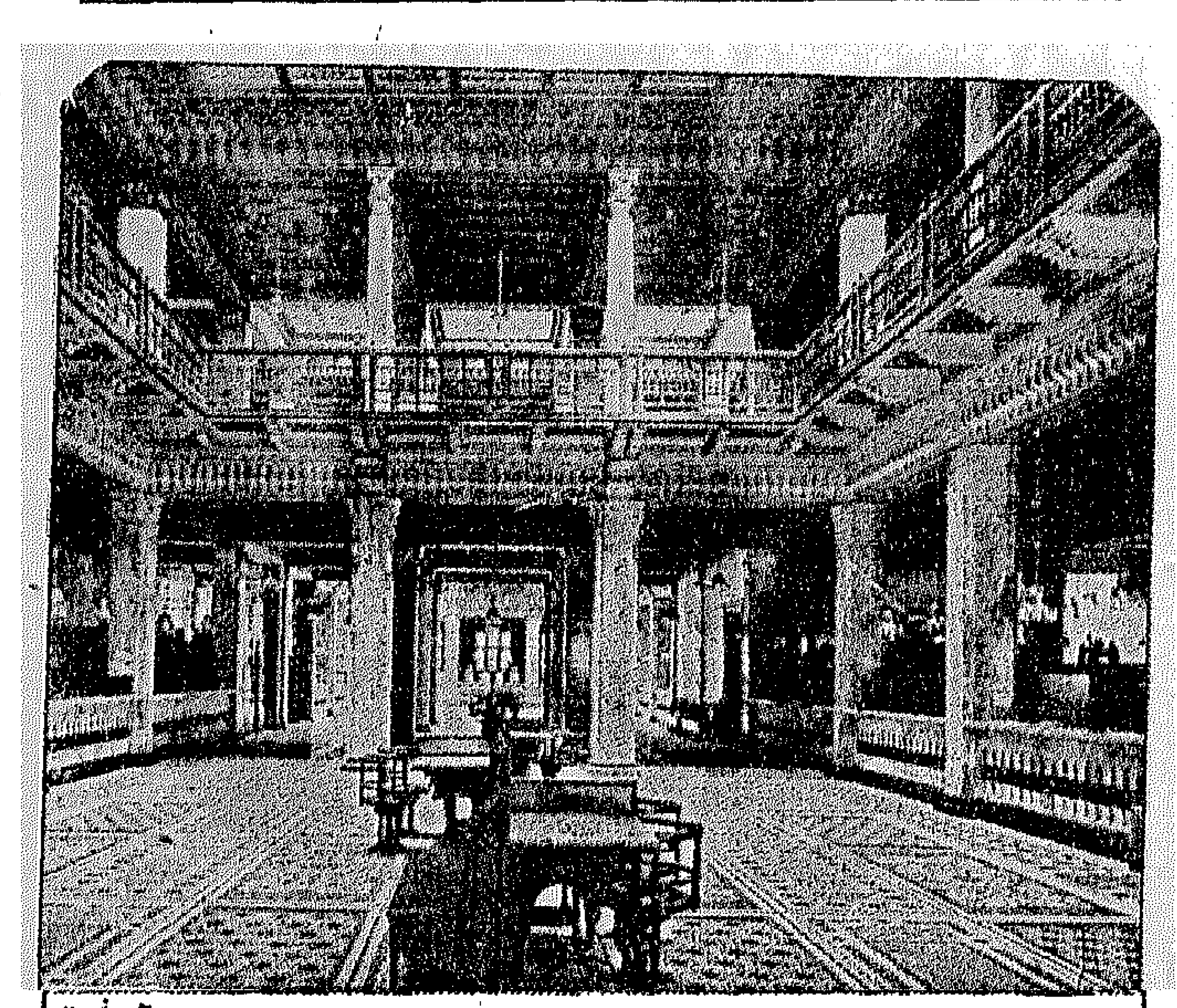
نود أن نعلن للرأى العام ولجمهور العملاء والمستهلكين ان ذلك الصمت الذى التزمته الشركة حتى الان ازاء تلك الحملة التى كان يقصد بها الاساءة الى منتجات الشركة ـ لم يكن الغرض منها الا تهيئة الفرصة الكافية للجهات الرسمية المسئولة باجراء جميع الابحاث والتحاليل .

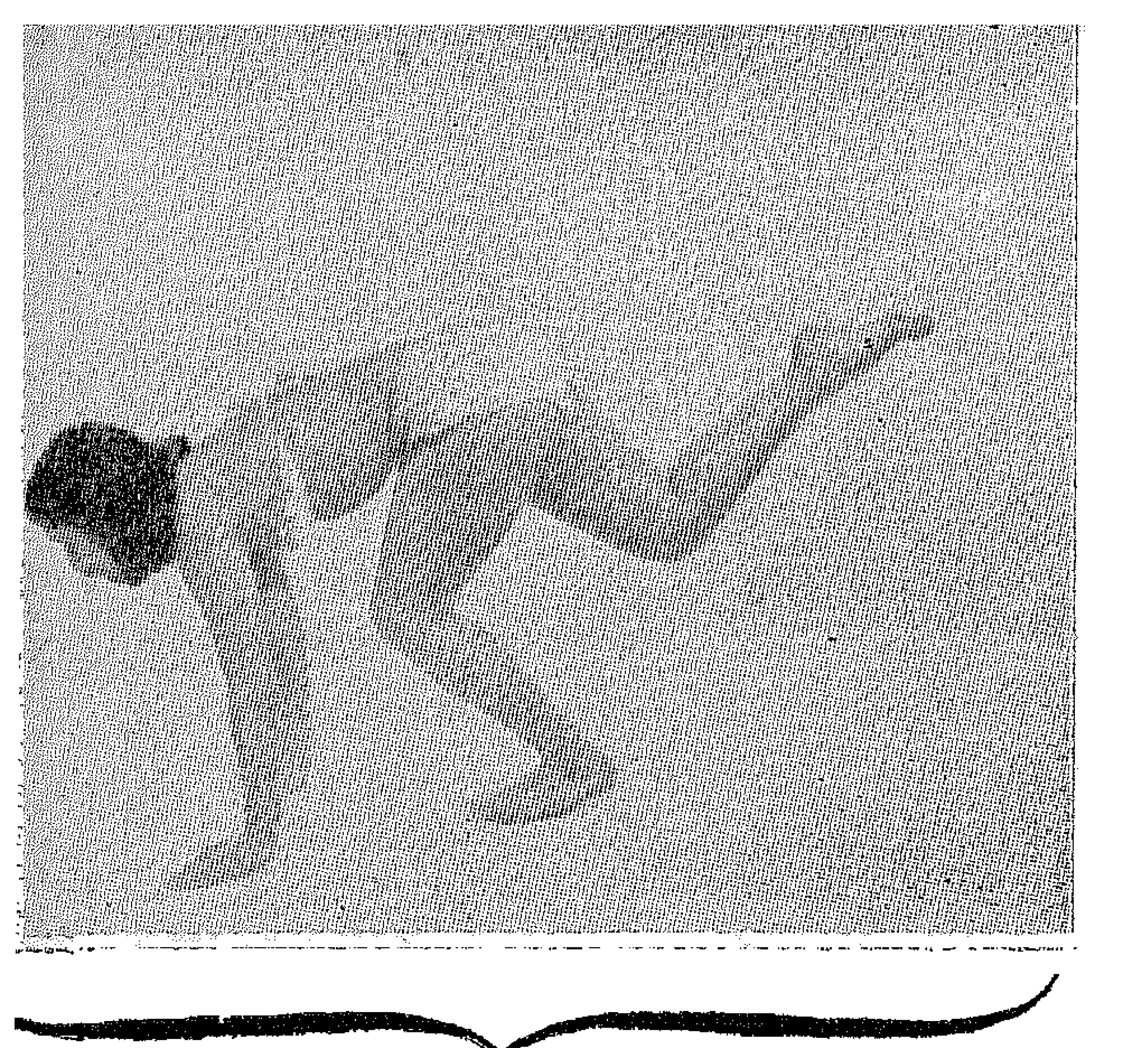
وقد نفت شهادات التحليل الرسمية الصادرة من وزارة الصحة بقوة وبشكل قاطع جميع الاشاعات التى افتريت علينا ، والادعاءات المغرضة التى وجهت الى انتاج الشركة

والان ، وقد وضعت بيانات الهيئات الرسمية المسئولة حدا لكل هذا ، تعلن الشركة بأنها ستتخذ جميع الاجراءات القانونية اللازمة ضد جميع من تولوا قيادة هذه الحملة التى كان الغرض منها الاساءة الى سمعة منتجات الشركة ، كما ستتخذ نفس الاجراءات ضد كل من تساوره نفسه ـ من جديد ـ نشر أى دعاية ترمى الى التشكيك فى نقاوة انتاجها وشرابها .

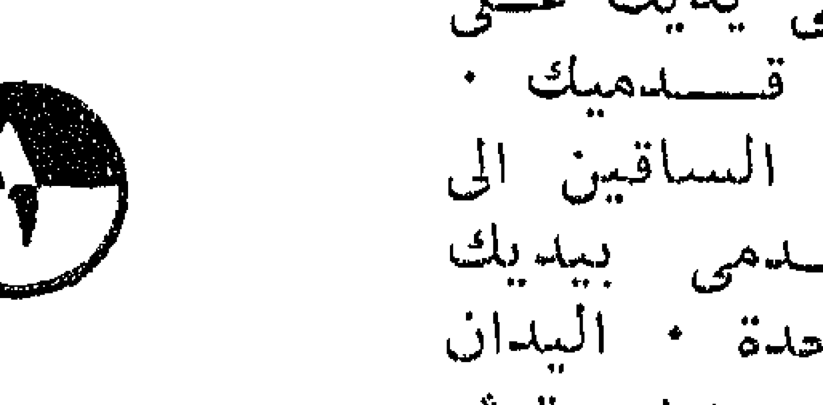
أما فيما يتعلق بمادة (البيبسين) فاننا نقرر انه ليس لهذه المادة أية علاقة بانتاجنا المسمى (بيبسى كولا) كما نقرر ان كلمة (بيبسى) مشتقة من كلمة (بيب P.E.P.) التى معناها باللغة الامريكية الدارجة القوة والحيوية وهما رمزا انتاجنا .

الشركة الوطنية المصرية لتعبئة الزجاجات
شركة مساهمة مصرية



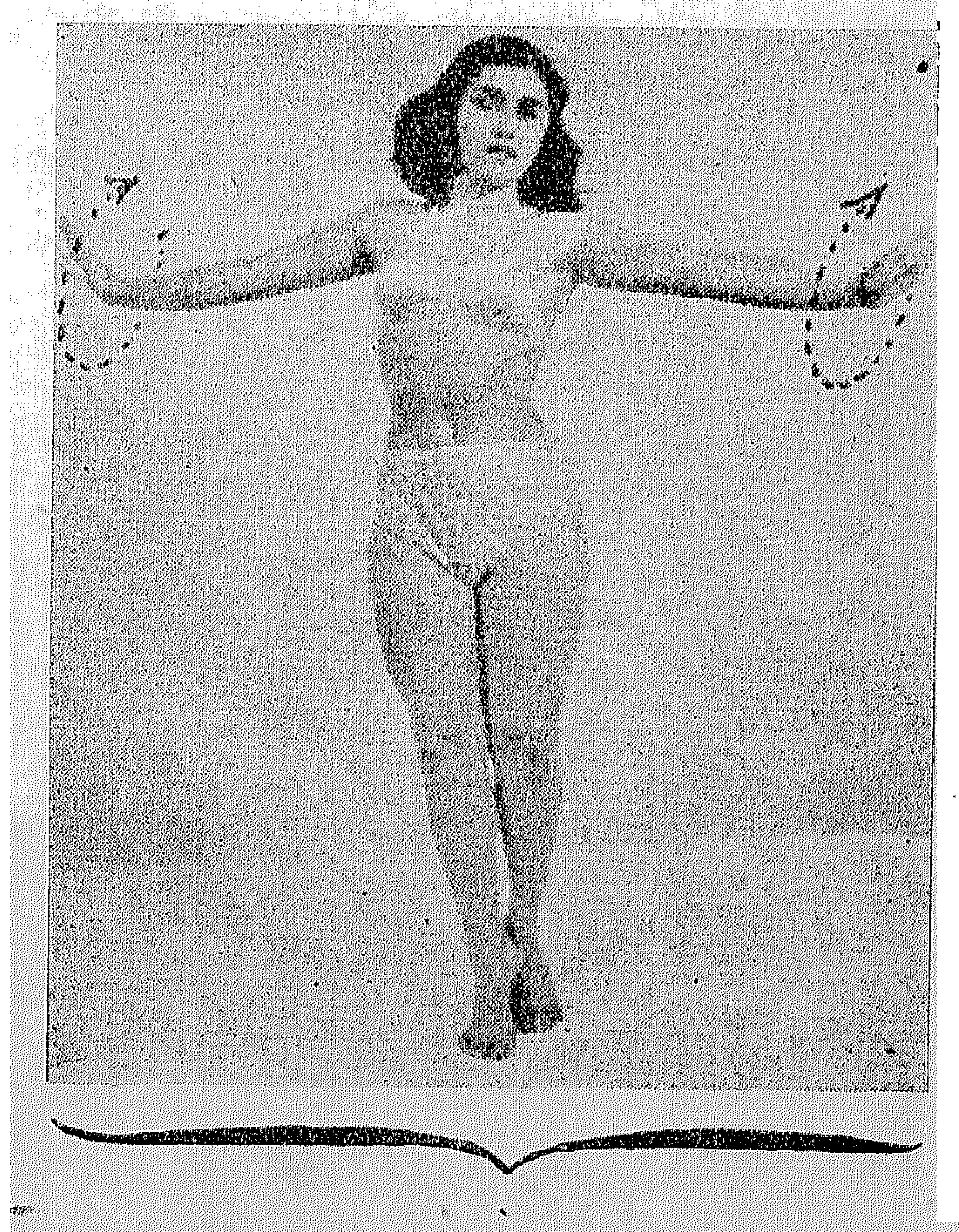


هل تريدين خصرا نحيلا؟



التمرين الاول

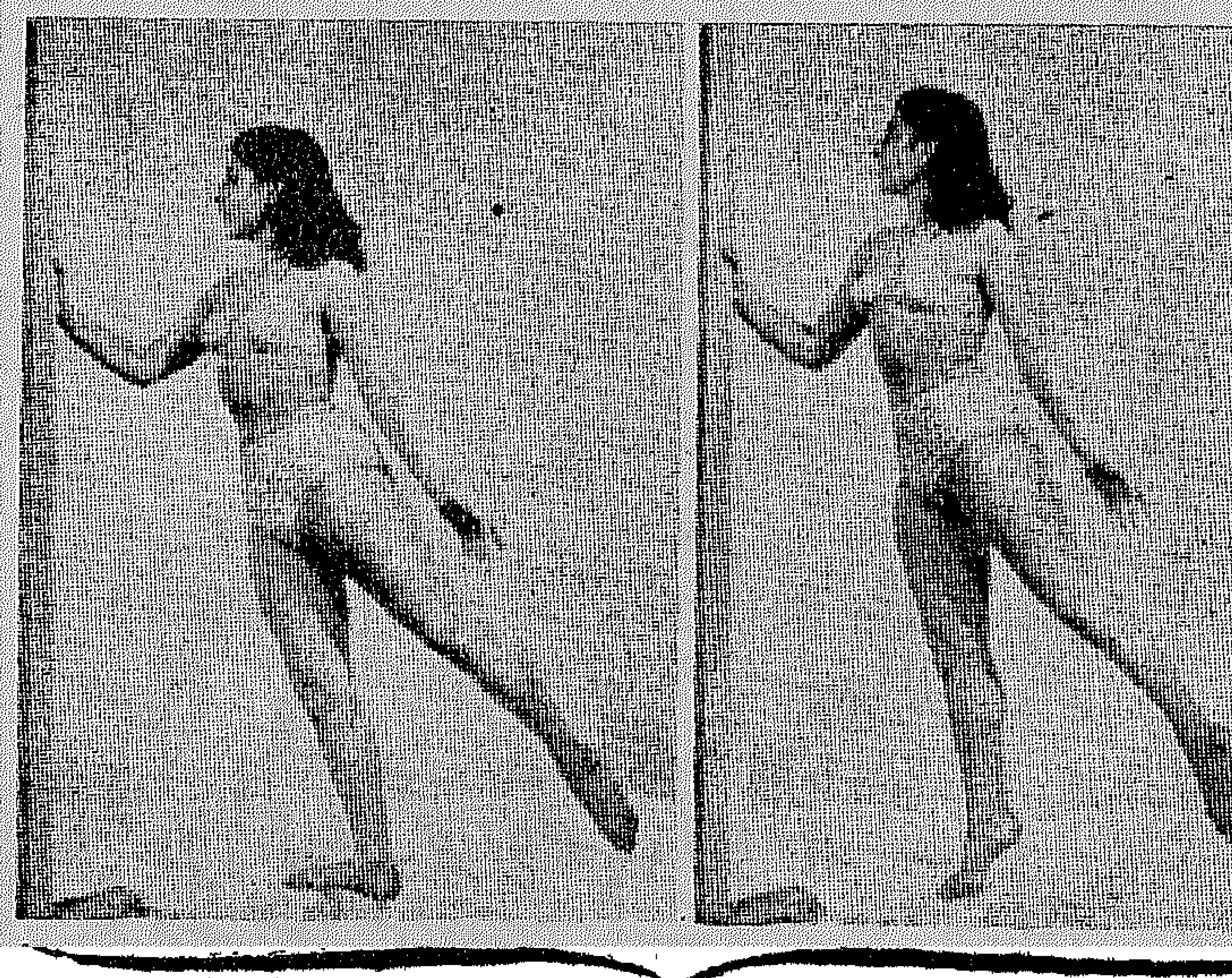
ضعى راحتى يديك على الارض أمام قدميك . وارفعى احدى الساقين الى الخلف وتقدمى بيديك وبساقك الواحدة . اليدان أولا ثم الساق . ١٥ مرة ثم غيرى القدم .





التمرين الثانى

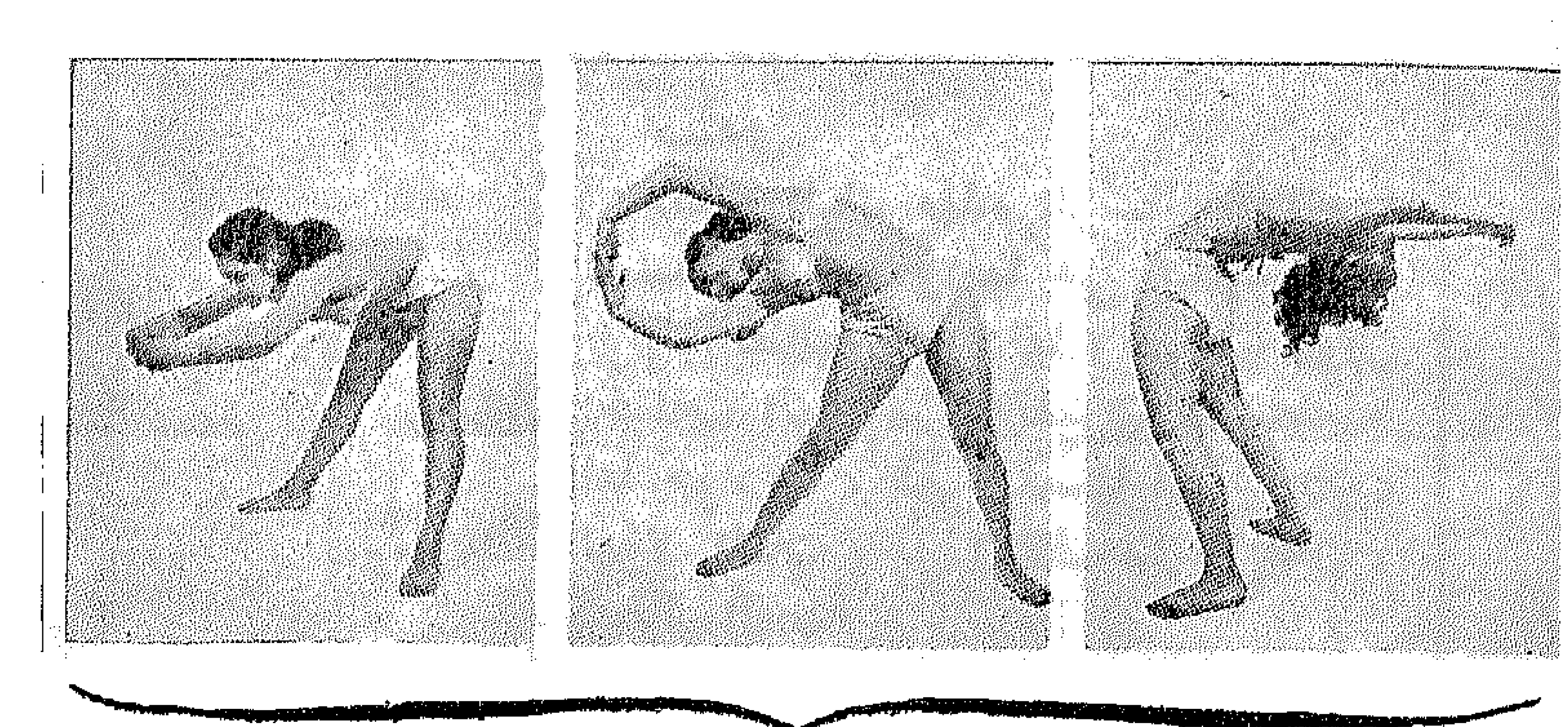
قفى معتدلة وافردى ذراعيك الى الجانبين ، ارسمى بهما دوائر صغيرة بطرف الاصابع مع شد الذراعين جيدا ورميهما الى الوراء قليلا ، قومى برسم هذه الدوائر ٥٠ مرة .

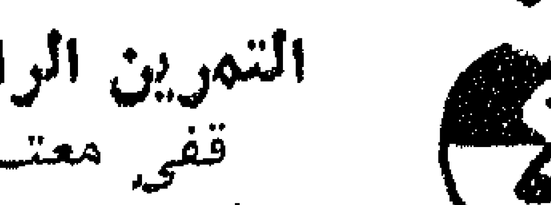




التمرين الثالث

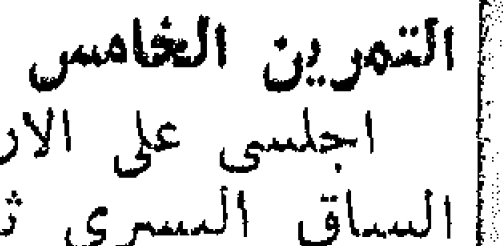
اسندى احدى يديك الى **قطعة من الاثاث أو الى حائط** قفى على أصابع قدم واحدة وارفعى القدم الاخرى الى أعلى أعيدى التمرين من ١٥ الى **٢٠ مرة لكل قدم .**





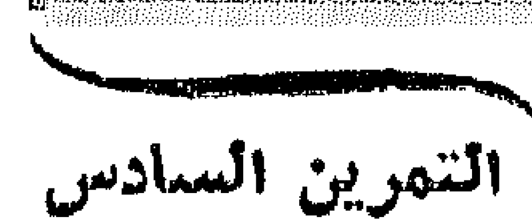
التمرين الرابع

قفي معتدلة ، ثم افتحي ساقيك وشبكي أصابع يديك فوق رأسك وبحركة دائرية اخفضي الجذع جهة اليسار ثم الى الامام اصعدي من الجهة اليمنى · استمرى هكذا ١٠ مرات ثم اعكسي الاتجاه ·



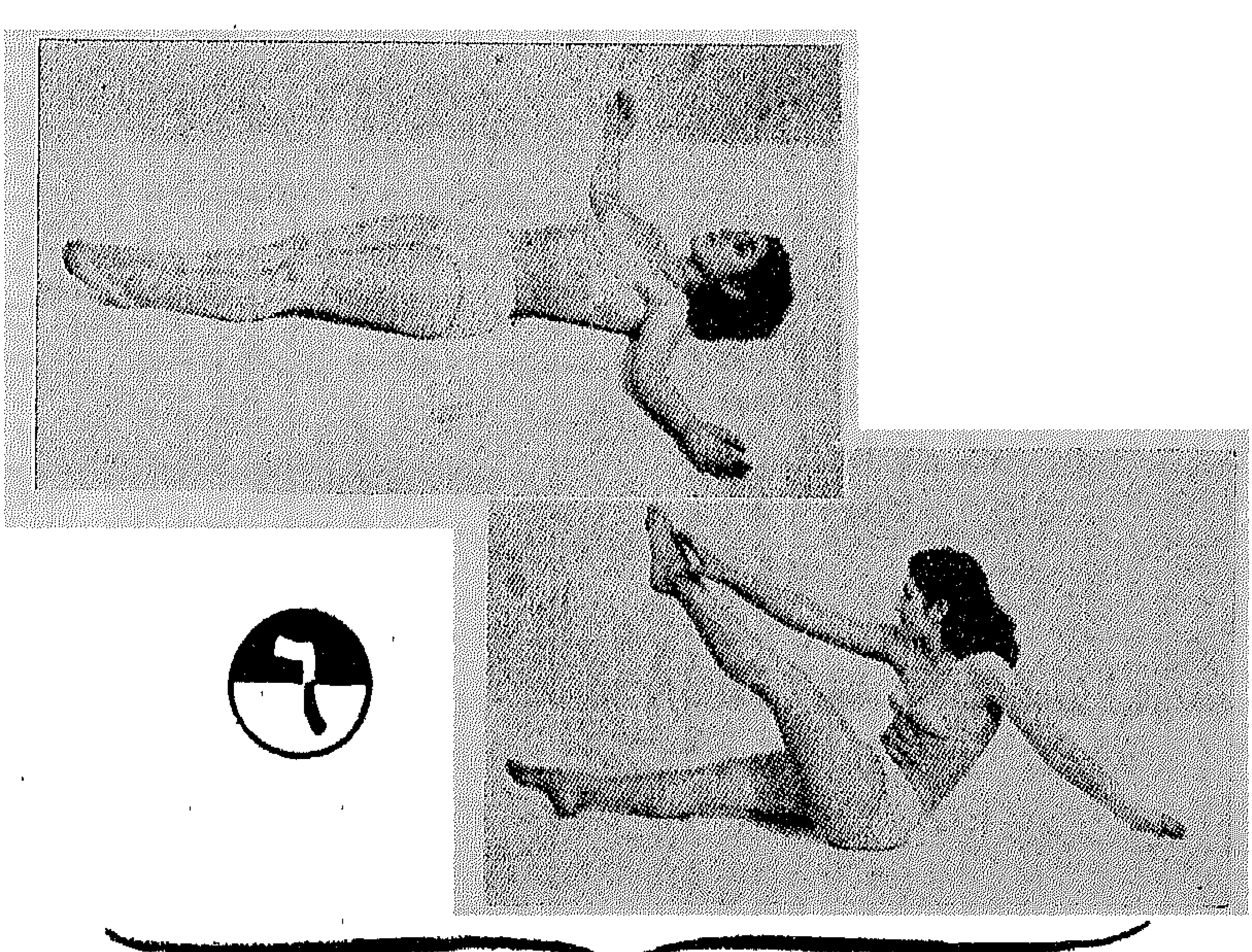
التمرين الخامس

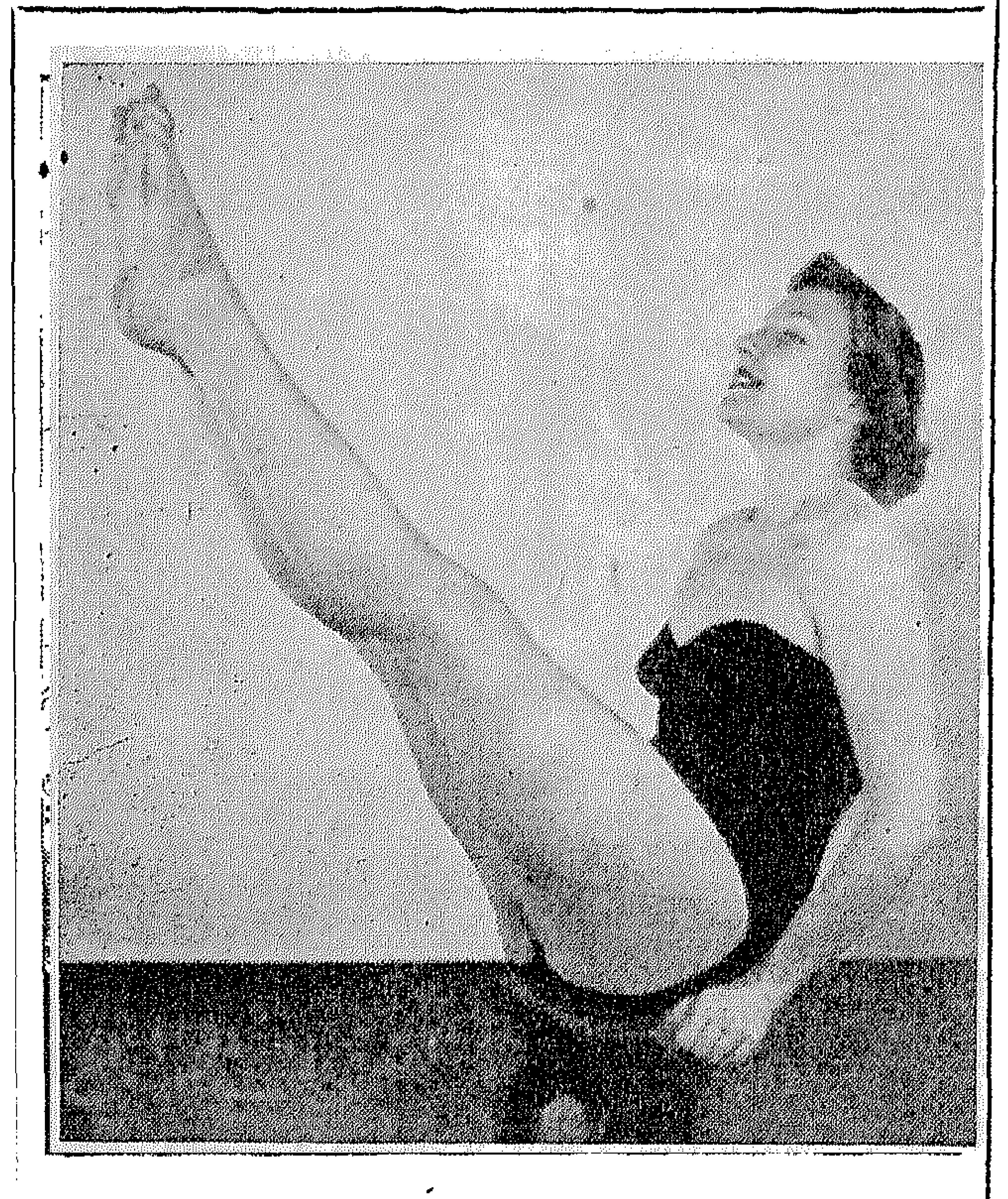
اجلسي على الارض · انثنى الساق اليسرى ثم الساق اليمنى مع لمس الكتف اليمنى بالساق اليسرى · قومي بحركة لف الجذع مع ثنيه على الساق · كرري التمرين من عشرين الى خمس وعشرين مرة ·



التمرين السادس

استلقى على ظهرك مع فرد الذراعين وشدهما الى الجانبين · ارفعى بسرعة ظهرك من على الارض مع الذراعين وساق واحدة وحاولى لمس الساق اليسرى المرفوعة باليد اليمنى · عودى الى وضعك الاول وابدئى بالساق الاخرى · كررى التمرين من ١٥ الى ٢٠ مرة ·







سيدى

أبعث اليك بهذه الرسالة ، انها ليست قصة ، وانما هى حكاية كل يوم ، أبطالها وحوادثها ، هم هم ، وان اختلفت الوجوه ، وتغيرت الاسماء . أما حوادثها ، فهى نفسها التى تحدث لهؤلاء المئات ، بل الالاف من الابطال ، أبطال القصة .

ومن المؤسف حقا ، أن يكون هؤلاء الابطال هم عرائس اليوم ، شابات وشبانا ، ومن المؤلم حقا أن تنتهى حوادث هذه الحكاية دائما ، بالحل السهل المعروف ، وهو الطلاق .

لقد تمكنت ياسيدى ، أن أختم حكايتى بخاتمة سعيدة ، فتغلبت على مشكلتى ، وقدت سفينتى الى شاطىء هادىء جميل .

السيدة ل . م ـ حلوان

لقد وصلتنا هذه الرسالة ونشكر صاحبتها، اذ أتاحت لنا فرصة تدبر علاج مشكلة من أخطر مشاكلنا الاجتماعية وأكثرها شيوعا . هذه المشكلة التى نعرضها اليوم، ينتج عنها دائما الالاف من حوادث الطلاق .

ويهمنا الان أن نعرض المشكلة وسوف لا ننشر فى هذا العدد الجزء الخاص بحل هذه المشكلة ، وانما سوف ننشره فى العدد القادم ضمن الحلول والاراء المختلفة التى نرجو من قرائنا المساهمة فيها ..

اننا نريد جميعا أن نشترك فى حل هذه المشكلة وأن نتدبر ظروفها ، ونتفهم حوادثها ، حتى نصل الى الطريقة العملية التى يمكن أن نصل بها الى الخاتمة السعيدة ، لا الى الخاتمة البشعة الرهيبة .. الطلاق .. الطلاق .. الطلاق .

* * *

هذه هى الرسالة، ولندع صاحبتها تتحدث :

لم أكن أتخيل حينما تزوجته ، أن سيكون فى حياته امرأة .. امرأة أخرى . لقد تزوجته ، وأنا واثقة أنه الرجل الكامل ، الذى اذا أقدم يعرف أين يضع قدمه .

لقد تزوجته ، وأنا واثقة من أنه تزوج ، لا ليملأ فراغ حياته بامرأة ، كما يفعل معظم الناس ، أو ليملك فقط من تقوم على تصريف شئونه وانما كنت أعرف تماما ، اننى كنت أيضا ، تلك التى كان يهفو اليها قلبه

لقد سعى الى بكل قواه ، حتى صرت له ، ثم مر على زواجى به شهران ... شهران فقط ، لم أشعر فى حياتى قط انى سعدت فيها مرة واحدة مثلما سعدت معه، لقد كانت الدموع تطفر من عينى ، كلما ركعت الى الله أحمده على ما وهبت

وعلى الرغم من كل هذه السعادة .. كانت هناك سحابة رقيقة تظلل أحيانا سمائى الصافية .

لقد كان يخرج فى الصباح ولا يعود الا مع المساء

ولم يكن يحدث هذا أيضا فى كل أيام الاسبوع ، وانما فى يومين فقط .. فى يومين معينين بالذات .

لقد كنت أعرف طبيعة عمله ، وهذا ما أقلقنى .

كان عمله فى الصباح ، لا يتعدى محاضرة واحدة فى الكلية ، ثم ساعتين فى عمل آخر بعد الظهر . وعلى هذا، لم يكن هناك ما يدعو الى تغيبه ، على الاقل عن موعد الغداء .

لقد كان رقيقا جدا، فكان يعتذر لى دائما عن سبب تخلفه لاعمال خاصة بالكلية ولم يداخلنى ، وقتذاك ، أدنى شك ، حتى .. كان ذات يوم، من اليومين اللذين تعود أن يتغيب فيهما ، رأيته .. ويالهول ما رأيت ...

لقد كنت عائدة الى منزلى وكنت على وشك أن أعبر الشارع لالحق بالترام فى الجهة الاخرى ، وأضيئت فجأة شارة المرور الخضراء ، فتوقفت ، وانثالت مواكب السيارات كقطيع الغنم ، لست أدرى ما الذى حدث بعد ذلك ، لقد وجدت نفسى أتهالك على عمود النور ، والدنيا تدور بين عينى دوارا مرعبا .

لم أذكر شيئا .. الا أننى قد رأيته هو .. زوجى .. نعم زوجى ، يقود سيارته وبجانبه .. امرأة أخرى .. عدت الى البيت ، ولم أعرف بعد ذلك، كيف عدت ولماذا عدت

كانت فترة قاسية لم يسبق لى أن جزت مثلها ، غالبت فيها حقد قلبى ، ومحوت فيها سواد عقلى

لقد كان قلبى يغلى ، وكاد عقلى ينفجر . كانت حياتى فى تلك الفترة ترقص على كف شيطان .. شيطان مخرب أثيم

لقد كنت على وشك أن أشعل فى بيتى نارا ... البيت الذى بيدى بنيت ، وكنت على وشك أن أبطش بالعش الجميل .. وأطير

ولكن .. كم تحملت وقتذاك ، لاغالب الشيطان، لقد حاولت ، وتغلبت ، وانتصرت .

ما ألذ الكفاح ... وما أشهى الانتصار

لقد تغلبت ثقافة المرأة على بدائيتها الكامنة ... الغيرة ، الحسد ، الحقد ، الانانية .

* * *

لقد خلوت الى نفسى ، وطهرت قلبى وعقلى، وطردت الاشباح والاوهام .

قلت لنفسى : انه شاب ،

ولكل شاب ماض ٠ والماضى ليس ملكى ٠

وزوجى شاب ، وظهر أن له ماضيا ، ولابد أن كانت فى حياته امرأة ٠

وقد يطلب الرجل الزواج وهو مشـــدود الى امرأة ٠ مشدود اليها بحب لا أمل فيه ٠ أو أن يهرب الرجـــل الى الزواج ، من علاقة قديمة طويلة ، يشوبها الاضطراب ، والخوف ، وتوقع الفضيحة ٠

واذن يقدم الرجـــل على الزواج ، لانـــه ينشــــد الاســـتقرار ، ولانه يطلب الحياة الهـــادئة الامنــــة ، المثمرة ٠

واذن من الصعب جدا ، أن نلزم الرجل ، بأن يقطع صلته بماضيه فى الحـــال بمجرد أن يتزوج ٠ أو أن نجبره فى يوم وليلة ، أن يهجر عالمه السابق ٠ واذن لابد له من بعض الوقت حتى يتحلل من ماضـــيه ، وحتى يغيب بين ثنايا تاريخ حياته الطويل ٠

لقد تأملت كل هـــذا ، فكان على أن أتــدبر ، وأن أكتشف ، وأن أعالج ، وأن أظفر ٠٠ كان على أن أكافح لاظفر برجلى ، لان يكون لى لى وحدى

لم أحاول قط ، أن يعرف اننى رأيتهما ، ولذلك لـــم أتغير ، بل زدت له مرحا ، ورقة ، وحبا ٠

ومر شهر ، لم أصل فيه الى حل

وفى ذات صباح ، كنت أساعده فى ارتداء ملابسه ، وأخرج هو حافظته ليعطينى نقودا ، وسقطت ورقة ٠٠

التقطتها ، ولم أحاول أن أقرأها ، وانما ارتعـــدت ، وارتجفت ، ولاحظت أن لونه شحب ٠

لقـــد لمحت فى الورقة سطرين ٠٠ سطرين فقط ٠٠ وقبلة مطبوعة حمراء ٠٠

لم أبد شيئا دل على اننى لاحظت ، وانما هممت أن أطرق موضوعا ، أى موضوع ولكنه تجـــاهل كلماتى ، واغتصب ابتسامة ، وهـــو ينشر الورقـــة بين أنامله ويقول :

شفت ياسنية ، الرسالة الجـــريئة دى ، لقد عثرت عليها فى كتـــاب من كتبى ، كانت احـــدى طالباتى استعارته منى ، وردته

وأبـــديت دهشتى ، وتضاحـــكنا واعتبرناها سخافة كبرى تصدر عن طالبة ، وقبلت وقتئذ ، على نفسى أن أبدو أمامه بالمغفلة الكبرى ، العريقة فى الغفلة ٠

لقد كنت واثقة أن تلك الرسالة ليست لطالبـــة ، ولكنها ، منها هى ٠٠ هى ٠٠ المرأة الاخرى ٠

ولكنى مع ذلك ، تغافلت وتغابيت ، وانتظـــرت ما سوف تحمله الايام لى ٠

ومضى أسبوع ٠٠

مضى كأحسن ما يمكن أن يمضى ٠ أسبوع معبق بأريج الحب ، والعاطفة المشبوبة ٠

ولكن ٠٠ فى ومضـــات سريعة ، وأنا فى أســـعد لحظاتى معه ، كانت تغشى عينى غلالة رقيقة من الحزن حينما أتخيله فى نفس الموقف معها ٠٠ مع المرأة الاخرى

ولكنى مع ذلك ، كنت أمزق هذه الغلالة الرقيقة من الحزن ، ولا أجعلها تخفى سعادتى أكثر من ومضـــة سريعة ٠

وفى نهاية الاسبوع ، كنت قد اتفقت معه على أن أذهب الى مكتبه بعد الظهر ، حيث نذهب بعـــد قضاء عملـــه لنمضى السهرة ٠

وحينما دق التليفـــون ، كنت أجلس الى جوار مكتبه ، أعبث بصـــفحات مجلة ٠ وأمسك هـــو بالســـماعة ، فلاحظت بطرف عينى ، أن قد غشاه بعض الاضطراب ثم أجاب بأنه (مش موجود) ، ثم ألقى بالسماعة ٠

ومضت دقيقتان فى صمت مطبق ، خلتهما دهرا ٠

ودق التليفون مرة ثانية ، وسحب يده على السماعة فى تقل ، وكأنه يدفع بهـــا الى النار ، ورفعها بعد أن سحب شهيقا طـــويلا ، وحينئذ ، رأيت وجها آخـــر غير وجه زوجى ، فلم أعهد أنه تغير بمثل ما رأيت ، لم يتكلم ، ولم يتحرك ، ولم أشعره بأننى أراقب حـــركاته ، ولكنى سمعت صوتا نسائيا صاخبا ، كاد يمزق التليفون ورأيته يلقى بالسماعة فى هدوء ، وبده عليها لا تزال ترتعش ، ولاحظت أنه كان يتجنب النظر الى ، ولـــكنى صوبت اليه طرف بصرى ، فتلاقت نظراتنا ، نظـــرته الحائرة الوجلة ، ونظـــرتى البلهاء ، الساذجة فى تعمد ٠

لقد حاول أن ينتزع من فمه ابتسامة ، ولكنها كانت ابتسامة هزيلة صادرة من زاوية فمه المرتعش ٠ ٠

وحاولت أنا أن أسرى عنه وأن أزيل عن نفسه الشك فى أننى قد لاحظت ، حاولت أن أسرى عنه بأى شىء ، ولم تسعفنى الكلمات ، ووجدتنى أنهض ولـــكن فى شىء من الضيق ، وأن أطلب منه فى رفق ، أن يعفى نفسه من العمل ، وأن نـــذهب حيث نشاهد الغروب من شرفـــة (سميراميس) ٠

وكأنه قد وجد فى اقتراحى مهربا لاضطرابه المفاجىء ، فانتزع نفسه من مكتبـــه انتزاعـــا ، وأبدى ارتياحه للفكرة الصائبة ، وحاول أن يوهمنى بأن صداعا مفاجئا قد ألم به ٠

وتلطف فأخذ ذراعى بين يديه ، ومرقنا من البـــاب سويا ، حتى بلغنـــا باب الردهة الخارجى ٠

وحينما كنا على وشك أن نخطو خطوة أخرى ، وجدت سيدة تمرق من البـــاب كالسهـــم الطائش ، وتقف فجأة أمامنا ٠

ولم أتبين وقتـــذاك ملامحها خلال ثورتها المندلعة ، المشتعلة ٠

لقد وقف هو وتسمر فى مكانه ، وتشبث بذراعى وهو يضغط عليـــه ضغطا آلمنى كأنه يستمد منه بعض القوة ٠

ورأيتها تقذف فى وجهـــه الكلمات كأنها قنابل مدوية ولم تكن الكلمات أيضا ممـــا يشتهى رجل سماعها ٠ كانت كلمات محفوظة من قاموس جديد فى الخيانة ، والغدر ، والخديعة ٠٠

ووجدت الارض تدور بى حين قذفته بجملة آلمتنى :

ــ بقى علشان (الهانم) دى كنت بتنكر وجودك ٠

ــ بقى (الهـــانم) دى السبب اللى خلتك الايام دى تخلف وعودك ؟!!

كان الموقف حرجا وعصيبا وكاد يغمى عليه ، ووجدته ينهار فجأة ، وتتسمر عيناه ، وينعقد لسانه فى فمه ، كأنه تمثال ٠

ووجـــدت أنا الـــكلمات تتحشرج فى فمى ، ويجف حلقى ، ولكن جملتها الاخيرة أثارت أعصابى وحلت عقدة لسانى ٠ قلت لها :

ــ لا ياهانم ، أنت مخطئة هو ماأنكرش وجوده علشانى ولكن علشانك أنت ٠٠ أحب تعرفى انى أنا ٠٠ أنا زوجته

لقد كان ردى هـــو الماء البارد الذى ســـكبته على النار المشتعلة ٠

ووجدتها ، تنهار انهيارا مفاجئا ، وتتهالك على أقرب





مقعد ، ثم تجهش ببكاء مرير تحول الى تشنج عصبى ٠

وكأن بكاءها قد جعله يثوب الى رشده ، وكأنه قد طمأنه من شر مستطير ٠ واستدار نحوى ، ووجدت كلمات الاعتذار لى تتكسر على شفتيه فى خجل مزرى ٠

لقد كان الموقف حرجا فعلا بالنسبة لنا جميعا ٠ وهالنى منظر تلك الجثة المتخشبة الملقاة أمامى ٠ فأخرجت من حقيبتى زجاجة عطرى ، ودفعته ليحضر كوبة ماء ، وتعاونا فى مساعدتها لتفيق

وأفاقت المسكينة بعد جهد من اغمائها القاتلة ، ثم أخذت تهذى بكلمات متكسرة ذليلة ، فهمت منها أنها تعتذر

لقد كانت الدموع الغزيرة تتلاحق على خديها ٠

وكلفت أنا نفسى الابتسام ، وحملت أعصابى أكثر مما تطيق ، وخفت أن ينفلت منى زمام الموقف ، فأزيد من سواد المنظر ، وأنهى المسرحية بمأساة دامية ٠

وقامت هى تتحامل على نفسها فى تخاذل ، وتجر وراءها أذيال الذل ، والانكسار ، والاسى ٠

ولاول مرة فى حياتى ، شعرت بذل الانكسار فى قلب امرأة ٠

ولاول مرة فى حياتى ، أحسست مرارة الفشل ، لحب امرأة ٠

وتجاوب قلب المرأة ٠ وارتجت أركان قلبى لمحنة امرأة ٠

وشعرت أن قلبى يتمزق وأن كل عواطفى قد انقلبت نحوها ٠

ولربما قد شعر هو بما اعتمل فى قلبى ، فاسترد جأشه ، ثم استسمحنى فى أن يزيل غموض الموقف فعرفنى بها

كانت سيدة بارعة الجمال كاملة الانوثة ، ومن بيت كبير ٠

لقد غفرت لنفسى سوء ظنى ٠

ثم ٠٠٠ أردت أن أسدل الستار على هذا الفصل القاتم ، ونفر جميعا الى مكان ما ٠

وخرجنا جميعا ، وأرادت هى أن ٠٠

والى هنا نمسك عن نشر باقى القصة ، حيث تحدثنا صاحبتها عن طريقة علاجها للمشكلة ٠

ونحن نرجو من قارئاتنا أن يساهمن فى اتمام القصة وأن يوافيننا برأيهن حتى يتاح نشرها فى العدد القادم مع بقية القصة ٠

والى اللقاء

محمد عبد الرحمن

خبر يهم كل سيدة ...

يسرنا ان نكتب نبذة صغيرة عن احدى المشروعات الجليلة التى تفيد المجتمع عامة والسيدات خاصة وهو مشروع تأسس على معلومات سليمة وبوسائل نافعة مضمونة النتائج. فقد أعلنت شركة فيليبس عن رغبتها فى ان تتبنى مشروعا موثوقا به وبالعاملين فيه ومن ثم درست مواضيع متباينة اختارت من بينها معهدا فى حى الزمالك بشارع حسن باشا صبرى رقم ٢٦ وهو خاص لرياضة السيدات وقد زودته بنخبة ممتازة من الاخصائيات فى التدليك والرياضة بأنواعها واستعانت بسيدات مثقفات من الحاصلات على دبلوم معهد التربية البدنية العالى حتى تضمن بذلك علو المستوى بالمعهد فضلا عما استحضرته من أجهزة حديثة حتى صار هذا المعهد قبلة كل سيدة تبحث عن الرشاقة، فكان أن نجحت نتائجه بنسبة نادرة بلغت مائة فى المائة.

ولا يفوتنا أن نذكر أنه قد أدخل قسم جديد بالمعهد خاص بعملية مساج الوجه لازالة عيوبه وتجاعيده تشرف عليه اخصائيات فنيات ويعتبر هذا القسم أول قسم من نوعه أنشىء فى المعاهد الرياضية بمصر ويتبع فى أساليبه نفس الوسائل التى تتبعها أرقى المعاهد الرياضية الامريكية. ذلك بخلاف ما بالمعهد من أقسام ممتازة خاصة بالتدليك بوسائل طبية وحمامات بخارية حديثة

ولا شك أننا كنا فى مسيس الحاجة لمثل هذا المعهد الذى درس موضوعه دراسة دقيقة فسد النقص الذى نعانيه.

هنا القاهرة

بقية المنشور ص ١٠

وقد كنت أحسب أن عمل المرأة فى الاذاعة مرهق لها ويشغلها كثيرا عن أداء وظائفها المنزلية ولكنها أثبتت لى بالدليل القاطع أنها تستطيع أن تجمع بين البيت والعمل بسهولة فأناقة بيتها وحسن تنظيمه كل هذه أدلة تضعف بجانب شهادة زوجها (بابا شارو) و (ماما شارو) تجزم بأنها لم تتأخر عن موعد الغذاء مع زوجها مرة واحدة بل كثيرا ما ترجع من عملها قبل رجوعه لتشرف على اعداد المائدة. وكأنها أرادت أن تقدم لى دليلا جديدا على عملها كل شىء بنفسها وأحضرت لى الشاى بنفسها.

ثم أخذت تقسم لى أن هذا هو ما تفعله دائما وأنها تشكر أزمة الخدم لانها أتاحت لها الفرصة لتثبت للرجال أن المرأة تستطيع أن تجمع بسهولة بين البيت والعمل ..

ترى هل اقتنع الرجال أم انهم لا يزالون يكابرون ...

ف..

بريد بنت النيل



بريد الاطباء

س.م.ح. :

اتصلي بالدكتور حسني حجازي رأسا وخذي معك هذا العدد من بنت النيل فان حضرته يعامل قارئات مجلتنا معاملة خاصة

انسة ز.ع. :

يقول الدكتور محمد شوقي عبد المنعم للتعب قبل الميعاد واثناءه خذي اقراص بالمرجال ٣ يوميا

ف. رجب :

خذي يوميا قسطك من الراحة بعد الغداء . اكثري من تناول الاطعمة المغذية واعرضي نفسك على طبيب ليفحصك فحصا دقيقا فقد تكونين مصابة بالدودة الشريطية أو بأي مرض اخر خاف عليك

انسة س. محمد :

لا تخشي زيارة الاطباء ولا تهملي نفسك . والى أن تزوري طبيبا خذي دواء مسكنا مثل مزيج البرومور واللومينال ٣ فناجين يوميا بعد الاكل

زينب بيومي بروض الفرج :

لابد من عرض حالة والدتك على طبيب اخصائي

س.ص. الحائرة :

يقول الدكتور محمد شوقي عبد المنعم : حالتك ناتجة عن ضعف المبايض . خذي حبوب خلاصة المبيض ٣ مرات في اليوم لمدة ١٠ أيام وراحة ١٠ أيام . ولعلاج الحبوب التي تظهر قبل الميعاد أو اثناءه ، استعملي دهان كالدريل ومرهم ديمنفورمون أثناء ظهورها

بريد الجمال

ع.ا.ع. بالقاهرة :

ليس أمامك الا ماء الاوكسجين تمسحين به الشعر مسحا

عزيزة حسن بالقاهرة :

١) الفازلين لا يقصف الشعر . انما حمامات البحر هي التي تقصفه . مشطيه يوميا صباح مساء لمدة عشر دقائق في كل مرة ٢) ضعي على وجهك كريما مغذيا من صنع اليزابث آردن ٣) لابد من تحليل الدم والبراز قبل مباشرة أي علاج ٤) لا تتكلي على ما يصفه لك الناس اعرضي حالتك على أخصائي في أمراض الفم

س.ع.ع. القاهرة :

١) نحن لا ننصحك بتخفيف وزنك دون استشارة طبيب والى أن تتم هذه الاستشارة عليك بالاقلال من شرب الماء خصوصا أثناء الاكل ٢) اعرضي نفسك على اخصائي في الامراض الجلدية ٣) يجب الا تتركي هذه المسألة فقد ينتج منها تضاعف ٤) هذا الاسمرار ناتج عن البدانة التي تشكين منها

قارئة بنت النيل ا.ا.م. :

١) دلكي شعرك يوميا بزيت الزيتون النقي أو بصفار بيضة ثم اغسليه بالشامبو ٢) لايمكن اطالة رموش العين ، ولكن يمكن أن تبدو طويلة باستعمال الريميل

آنسة ف.ع.ب طنطا :

١) مارسي التمرينات الرياضية التي نقدمها لك شهريا فهي تناسبك ٢) لابد أن تعرفي سبب سقوط شعرك وعلى أي حال فاننا ننصحك بتمشيطه يوميا صباح مساء لمدة عشر دقائق في كل مرة

د.ث.ث. بالصعيد :

١) نحيلك على ما كتبناه للانسة ف.ع.ب بطنطا بخصوص شعرها ٢) استعملي كريم اليزابث اردن وتخيري اللون الذي يناسبك

السيدة ل.م. القاهرة :

يقول الدكتور حسني السيد حجازي يمكن بواسطة جراحه التجميل وحدها ازالة هذه التقشفات والكرمشة الا انه ينصح ان كان جسم السيدة بدينا أن تتبع قبل القيام بعمل هذه العملية رجيما مخصوصا حتى ينقص وزنها ويضيع أي أثر للترهل العام

شئون المنزل

ل.ا. سوهاج :

الميركيوكروم من البقع التي يصعب ازالتها من على الصوف لانه يتأثر بالماء المغلي . جربي نقع البقعة في محلول مكون من نصف كوب ماء ساخن مذابا فيه ملعقة شاي بوراكس واتركيها في الماء حتى يبرد ثم اغسلي مكانها بالماء الدافىء لازالة تأثير البوراكس ثم دعيها لتجف قليلا واكويها بمكواة هادئة أو تحت شاشة

القارئة المخلصة و.م.ل. جاردن سيتي :

١) راجعي باب بنت النيل في شئون منزلك عدد اكتوبر تجدي فيه طريقة صياغة فستانك ٢) يحتاج بلوفر الطفل الذي عمره ٧ سنوات الى ٧ أو ٨ شلل صوف زنة ٢٨ جرام الشلة. على أن يكون الخيط على ٣ فتل

التلميذة زبيدة حسن :

سؤالك غير محدود وجميع الاصناف التي تسألين عنها سبق نشرها في الاعداد السابقة من المجلة

الانسة ن.م. مصطفى :

سأعيد نشر طريقة عمل البوفتيك قريبا ان شاء الله . أما شربات الفراولة فسأعيد طريقة عملها في الوقت المناسب أي في موسم الفراولة

حرم المهندس محمود مختار :

آثار الكربون المتخلفة عن رسمة المفرش يمكن ازالتها بدعكها بالاسبرتو الابيض وان لم تنجح هذه الطريقة فانقعيها لمدة نصف ساعة تقريبا في الاسبرتو الابيض حتى تزول ثم يغسل المفرش كالمعتاد

بريد المشكلات

ز. محمد م. :

أما أن تطلقي خطيبك على المسألة ان كنت راضية عنه ويسعدك الزواج به أو التجرؤ على مصارحة ابيك بالمسألة فان كان يشفق على سعادة ابنته سار في الطريق الذي يكفل له ذلك . والا فحاولي بكل الطرق قطع هذه الصلة ان كنت ترين فيها جناية على سعادة امك .

الحائرة ل.ل.هـ. :

يخيل الي من خطابك أنك ما زلت صغيرة السن . ان الفهم



تريد الزواج يا عزيزتي يتقدم للاهل أبتعدى عن هذا الشخص واعلمى أن هذا ليس طريق الزواج

م.ع.ا. طنطا :

أشترى كتاب «كيف أربى طفلى»

س.م.ع.ا.ع. :

يعجبنى فيك . حبك للعلم . حاولى أن تتقدمى للابتدائية من المنزل فان حصلت عليها أمكنك الالتحاق بمدرسة الفنون وخيرلك الف مرة أن تشغلى نفسك بالعلم والثقافة من أن تمضى وقتك فى انتظار (العريس) فاذا اسعدك الحظ بمن يقدرك كان بها . حاولى أن تؤثرى على ولدتك فى أن تستكملى دراستك بأية وسيلة

الانسة ر.ح. :

لقد عجبت لاب يتصرف مع ابنته من غير شفقة وأن كانت زوجة الاب قد نسيت معنى الرحمة

م.ف. :

ما دامت الفتاة لا تعجبك اخلاقها فانى لا أوافق على اتمام الزواج . فكر جيدا قبل الاقدام على أى شىء

سعاد ب. شبرا :

حاولى أن تنسى هذا الشخص مهما كلفك الامر . انه يريد العبث ثم يرميك حيث لا يرحمك أقرب الناس اليك . ستنسينه حتما بمرور الوقت . تشجعى وانسى فان كان يحبك يطلب يدك من والديك .

حرم فوزى جرجس :

١) يمكن لمن درست فى المدارس الفرنسية وحصلت على البكالوريا الفرنسية أن تلتحق بكلية الاداب قسم اللغة الفرنسية أو بأية كلية اخرى بعد تأدية امتحان معادلة بسيط ٢) ان كان زوجك يرغب فى أن تلتحق ابنتكما بمدرسة مصرية فلا مانع وخاصة ان كان مصمما على أن تتم دراستها الجامعية لان مجال المدارس المصرية أوسع اذ يمكنها الالتحاق بأية كلية دون صعوبة .

الحائرة أ.م. بالاسكندرية :

لاحظنا من خطابك انك تميلين الى أول شاب تقدم اليك من الشبان الثلاثة . ونحن نشير عليك بأن تصارحى والدك بشعورك هذا . ولا نشك فى أنه سيوافق على اختيارك ان كان الشاب موضع اعجابك أهلا لك نعلا

ك.ا.م.ز. بالاسكندرية :

لا داعى يا آنسة لهذا اليأس . ان كل كلمة كتبتها فى هذا الخطاب تدل على قوة عزيمتك . كونى سندا لوالدك حاولى أن تنسيه همومه بجدك واجتهادك فان السعادة الحقة ليست باكتناز المال بل بالقناعة والرضى .

المعذبة م.ع. باسوان :

لا تجد حلا يا انستى الا أن تخبرى والدتك بكل شىء فهى الانسان الوحيد الذى يستطيع أن يدلك على حل لمشكلتك

نفيسة الليثى بنى سويف :

اتصلى بالمدرسة الثانوية فى مدينتك

فكرة عبقرية

بقية المنشور ص ٥

بجيل سينسب اليها فضل انشائه .

لقد قالت لى المشرفة على الدار ان هؤلاء جميعا قد وجدن أمنيتهن فى الحياة وأتيحت لهن الفرصة للكفاح بجانب الرجل ، الكفاح فى سبيل أسعاد الاسرة وفى سبيل قتل الفراغ الكبير الذى ينتاب حياة الفتاة عندنا .... وكنت أحسب أنها قد أغفلت شأن الفتيات اللائى لم ينلن قسطا كبيرا من التعليم أقصد هؤلاء اللائى لم يحصلن على الشهادة الابتدائية ولكنى علمت أن فى مقدرة كل منهن أن تلحق بقسم المربيات فتدرس كل ما يتعلق بالعلاقة بين الطفل والاسرة وحينئذ تستطيع أن تقوم بدور المربية الخصوصية خير قيام .

عدت من هناك وأنا وأمن بأن هؤلاء الفتيات هن فوج جديد سيضاف الى سجل المكافحات . ألا يرى الجميع معى الان أن الفتاة المصرية قد قامت بواجبها فى الحياة وسدت جانبا هاما فيها ، وأنها لا تترك فرصة تمر دون أن تخدم بنى وطنها .

أبعد هذا يعارض الرجال فى عمل المرأة بجانبهم ؟ ! كافحى يافتاتى ، وتخطى العقبات، ولا تقنعى بما أنت فيه فمصر تريد منك الكثير

فتحى

الفتاة التى أخترعت من أجلها الألوان
أرلين دال

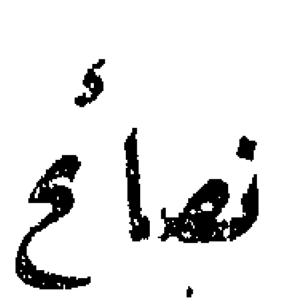
كانت جميلة دائما ... حتى وهى فى التاسعة من عمرها كما تثبت احدى هذه الصور . أما الصور الاخرى فانها تكشف عن جمالها فى مختلف المواقف ... فى ثوب السهرة .. وفى المايوه .. وفى بعض مشاهد من أفلامها . وهى من مواليد شهر أغسطس

وصلت فى التعليم الى الجامعة ولكنها انقطعت بعد بضعة شهور من التحاقها بجامعة مينوسوتا .

حمراء الشعر ، زرقاء العينين ، تزن ١١٨ رطلا ويبلغ طولها خمسة أقدام وست بوصات ونصف بوصة ومقاس صدرها ٣٣ وخصرها ٢٣ وردفيها ٣٥

وهى تفضل أن تصمم ملابسها بنفسها وقد ابتكرت كثيرا من الازياء . وهى مغرمة بمشاهدة مباريات كرة القدم والتنس والباسكت بول وتحب الرقص وركوب الخيل وصحبة الناس وتميل الى الفكاهة .

وتفضل أن تسبح فى الليل لان الشمس تؤثر فى بشرتها التى تعد أجمل بشرة فى هوليوود . وتحب أن يتخلل غرفتها الهواء الطلق وقت النوم وتفضل الملابس الفضفاضة وتمقت السهر الطويل وتحافظ دائما على مواعيد نومها . .





نصائح

- اهتمى بتصفيف شعرك لا تتركيه أشعث
- لا تعلقى حلقا الى أذنك الا ان تأكدت أنه جميل حقا
- لا تغالى فى وضع المساحيق على وجهك ، ليكن تواليتك طبيعيا بقدر الامكان
- اعتنى بأظافرك واختارى لها اللون الذى يناسبها . والافضل اللون الطبيعى الذى يضفى على الاظافر جمالا وأناقة دون أن يبدو أنه صناعى
- مشطى شعرك يوميا لمدة عشر دقائق ان أردت المحافظة على جماله وصحته .
- لا ترتدى حذاء ضيقا فانه بصرف النظر عن الالم الذى يسببه للقدم ويؤثر فى الاعصاب .

الوصايا العشر

أوصت اعرابية ابنتها ليلة زفافها ، فقالت لها : احفظى له خصالا عشرا ...

أما الاولى والثانية : فاصحبيه بالقناعة، وعاشريه بحسن السمع والطاعة

وأما الثالثة والرابعة : فالتفقد لموضع عينه وأنفه ، فلا تقع عينه منك على قبيح ولا يشم منك الا أطيب ريح.

وأما الخامسة والسادسة: فالتفقد لوقت منامه وطعامه فان الجوع ملهبة ، وتنغيص النوم مغضبة .

وأما السابعة والثامنة : فالاحتراس بماله، والارعاء على حشمه وعياله ، وملاك الامر فى المال حسن التقدير، وفى العيال حسن التدبير .

وأما التاسعة والعاشرة : فلا تعصن له أمرا ، ولا تفشن له سرا ، فانك ان خالفته أوغرت صدره ، وان أفشيت سره لم تأمنى غدره.

ثم اياك والفرح بين يديه ان كان مهتما ، والكآبة بين يديه اذا كان فرحا ، فان الخصلة الاولى من التقصير، والثانية من التكدير .

وكونى أشد الناس له اعظاما ، يكن أشدهم لك اكراما ، واعلمى انك لا تصلين الى ما تحبين حتى تؤثرى رضاه على رضاك ، وهواه على هواك ، فيما أحببت وكرهت، والله يخير لك .

بهذه الوصايا العشر أوصت الاعرابية ابنتها ، قبل زواجها ، فرسمت لها خطوط السعادة الزوجية ، وهى خير ما نقدمه من نصح لكل فتاة ستستقبل الحياة الزوجية .. وستشارك زوجها الحياة !! ...

عيسى متولى

تجميل الصدر

. بقية المنشور على ص ١٢

الجمال أو الكمال الجسمى فانه فى الامكان اصلاح كل ذلك واعطاؤك الصدر الذى يناسب سنك وقامتك ويتناسق مع بقية أجزاء الجسم .

وكنت أود أن أستعين ببعض الصور لعمليات جراحية لكى تعطيك فكرة عن الجمال والامل الذى يجول فى الخاطر عن النتيجة من هذه العمليات لولا ضيق المقام وأحب فى هذا المقام أن أجيب على سؤال كثيرا ما يوجهه الى مرضاى وهو هل يمكن ارضاع الطفل بعد هذه العمليات فأقول ان هذا ممكن اذا طلبت المريضة ذلك من جراح التجميل قبل اجراء جراحته .

عملية الاجهاض

بقية المنشور على ص ١٣

العلاج ـ فمنع الحمل طبعا خير من انتظاره ثم الوقوع فى المحذور والجرى وراء سبيل أو اخر للاجهاض ـ وبمنع الحمل أقصد الطرق الطبية المعروفة لا الوصفات والتجارب والجرى وراء الاعلانات أو التخمينات عن حبة تمنع الحمل سنة أو وصفة ـ أو العمل فى ميعاد خاص من الشهر فكل هذه الطرق لا تجدى نفعا ـ وان لم تكن ضارة كما هو حادث فعلا .



جين باول كما ظهرت فى فيلم (زواج ملكى)

قالت مرة نجمة متروجولدوين ماير الفاتنة جين باول عن الرجل المثالى أنه لا يوجد مثل هذا الحيوان وأنه لو فرض ووجد مثل هذا الرجل الكامل فانها لن ترغب فيه ولن تعيره أدنى التفات . وقد طلبنا منها أن تكتب لبنت النيل عن رجلها الذى تريده فارسلت الينا المقال التالى :

الرجل الذى تريده

من يريد رجلا بلا أخطاء ؟

انى لا أتصور شيئا أكثر ازعاجا من الوجود مع شخص مثالى يتحرك ويتكلم بميزان الكمال الدقيق . انه أمر مزعج يثير الاعصاب . ان الكمال ليس من صفات البشر ، وهو شيء يختلف الناس فى تقديره وتصوره ولا يمكن أن يتفقوا على رأى فيه .

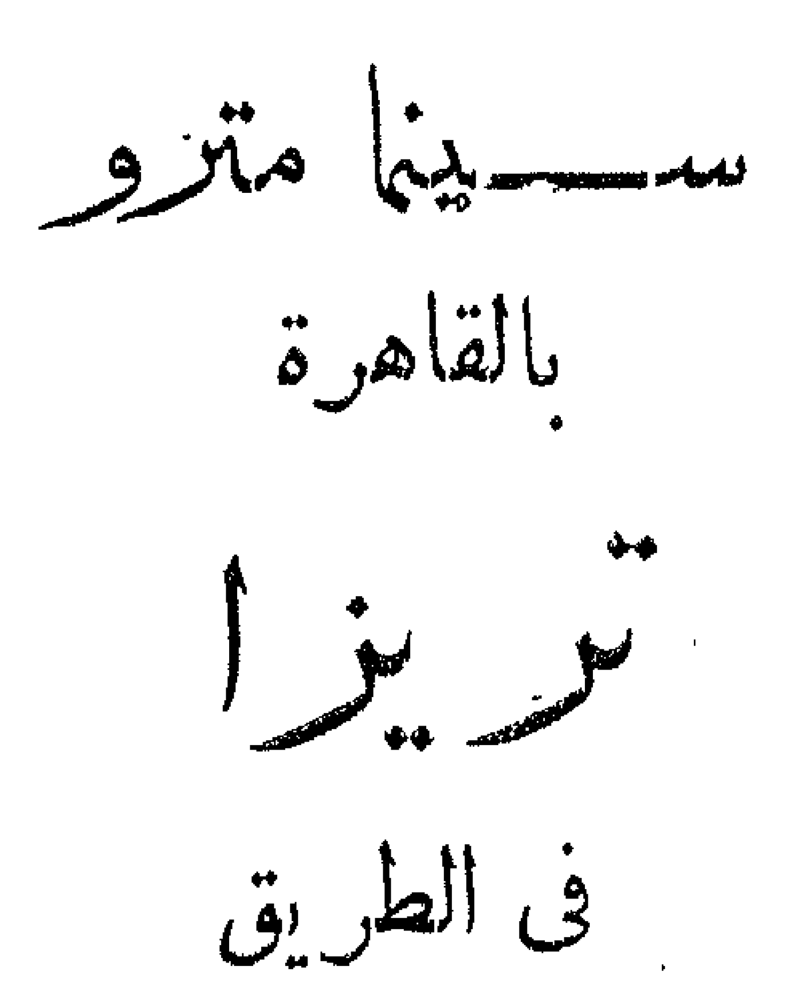
والكمال فى صوره المتعددة شيء وهمى أو هو سراب يخايلنا ويجذبنا اليه حتى اذا اقتربنا منه أو خيل الينا اننا اقتربنا وجدناه أبعد مما نتصور ولو كان الكمال مما يمكن الوصول اليه لتغير وجه الامر تغيرا تاما . ان المقصود بالكمال هو محاولة الارتقاء فى شتى نواحى الحياة .

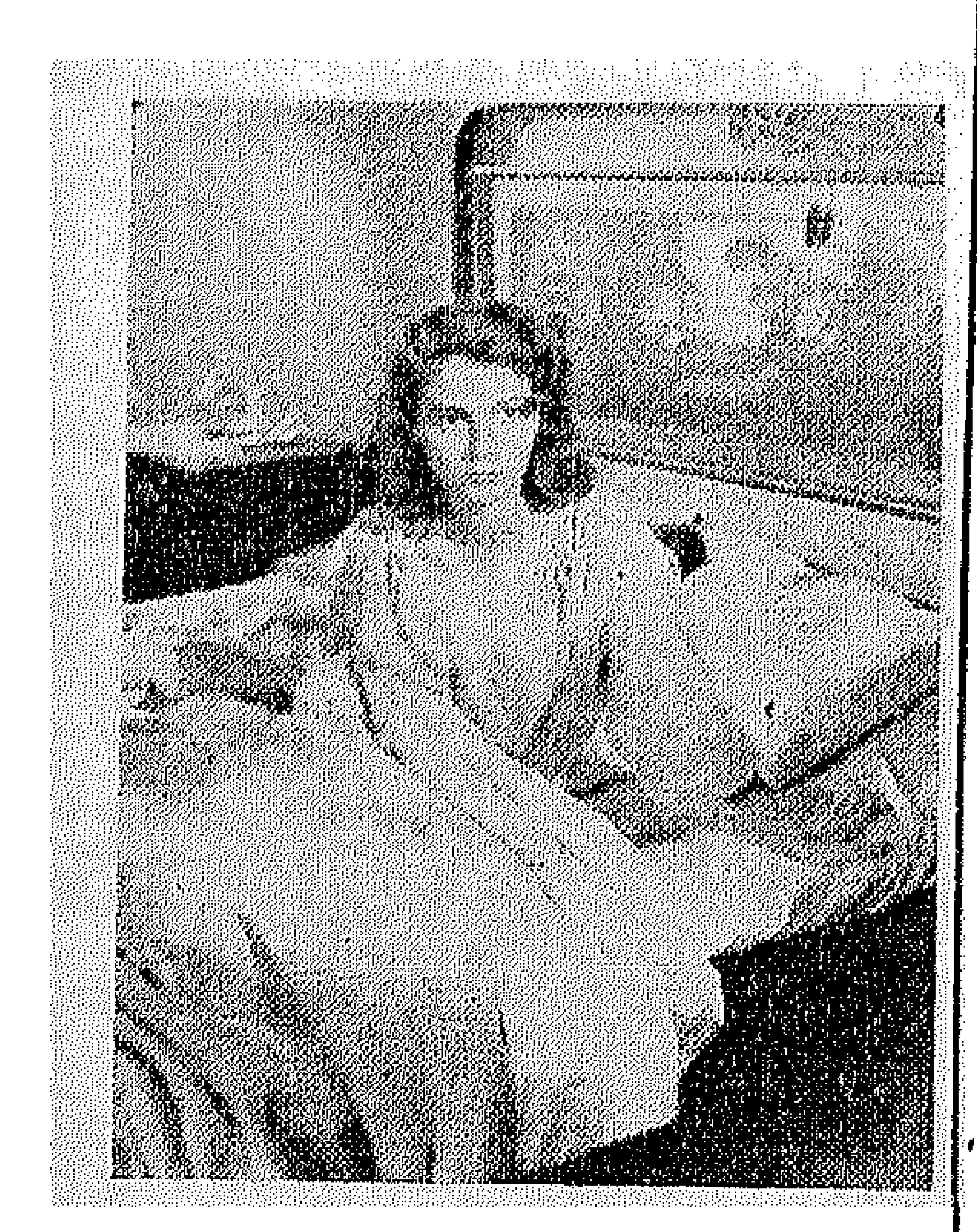
وأستطيع أن أقول بعد هذه الفلسفة أننا حين نتحدث عن (الشخص الكامل) فاننا فى الواقع نقصد الاشياء التى اكتسبها فميزته عن غيره من الناس .. نقصد العادات والاخلاق التى اكتسبها من بيئته ومن تعليمه ومن ممارسته للحياة فى مختلف صورها .

والكمال غير الجمال ، وأذكر ذلك لان بعض النساء يجذبهن جمال الرجل والواقع انى لا أحفل بالجمال ، ولكن الرجولة هى أول شروطى فى رجلى ، وللرجولة جمال يتضاءل بجانبه جمال الرجل الذى يفتقر الى الرجولة أو الذى تضعف فيه جمال الصورة ، جمال الرجولة .

وشرطى الثانى فى رجلى أن يكون طموحا وان يكون له هدف فى الحياة اذ ما خير الانسان الذى يعيش لمجرد الحياة ولا يكون له هدف أو أمل .)

جين باول





بيير انجيلى الايطالية الجديدة التى أجمع المراقبون الفنيون على أنها خليفة « جاربو » و « بيرجمان » وقد اكتشفتها متروجولدوين ماير فى ايطاليا وأسندت اليها فى الحال بطولة فيلم « تريزا » الذى تدور حوادثه فى ايطاليا وأمريكا والفيلم يروى قصة غرامية ممتعة حافلة بمختلف العواطف والاحاسيس ويشترك فى بطولة هذا الفيلم الرائع الذى ستقدمه شركة مترو جولدوين ماير قريبا فى القاهرة على شاشة دارها سينما مترو ، مجموعة ممتازة من الكواكب النابهين أمثال جون اريكسون ، باتريشيا كولينج ، ريتشارد بيشوب وبيجى آن جارنر وهو من اخراج فرد زنيمان وقد أنتجه أرثر م. لو .

انكم جميعا ستحبون « تريزا » وستصفقون اعجابا ببطلة « تريزا » بيير انجيلى .. خليفة جاربو وبيرجمان

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية


جنرال الكتريك
U.S.A.
اشتر الأفضل..
جنرال الكتريك
U.S.A.
VEGETABLES
VEGETABLES
ثلاجات منزلية وتجارية
اجهزة تكييف الهواء
أجهزة تبريد
أعمال الإضاءة الحديثة
مبردات للمياه
أدوات كهربائية منزلية
٢,٧٠٠,٠٠٠
ثلاجة جنرال الكتريك تستعمل
بنجاح منذ عشر سنوات
الموزعون المعتمدون للقطر المصري
شركة إيسترن للكهرباء
٣٣ شارع عبد الخالق ثروت باشا ت ٧٨٠٦٠ بالقاهرة
SPMO
وتباع لدى وكلائنا بجميع أنحاء القطر